200 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

лечимся едой

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

советы, рекомендации

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Научно доказано, что некоторые виды продуктов способны благотворно влиять на работу органов человеческого организма. В этой книге мы собрали для вас 200 рецептов аппетитных, а главное, полезных блюд, в состав которых входят компоненты, способствующие улучшению зрения и решению иных проблем, связанных со столь деликатным и таким важным органом, как глаза.

- Лечимся едой. Болезни глаз. 200 лучших рецептов. Советы, рекомендации
  - Введение
  - Особенности питания при заболеваниях глаз
    -
    - Витамин B1 (тиамин)
    - Витамин B2 (рибофлавин)
    - Витамин B6 (пиридоксин)
    - Витамин B12 (цианкобаламин)
  - Рецепты блюд, полезных для глаз
    - Первые блюда
      - Суп с индейкой и яблоком
      - Суп с брокколи и свеклой
      - Суп с индейкой, морковью и белокочанной капустой
      - Суп с индейкой, брюссельской капустой и баклажаном
      - Суп с филе карпа и сладким перцем
      - Суп с филе форели и морской капустой
      - Суп с филе пикши и ревенем
      - Суп с помидорами и зеленью
      - Суп с филе судака и помидорами
      - Суп с филе минтая и рисом
      - Суп с кальмарами и цветной капустой
      - Суп с луком-пореем и черносливом
      - Суп с белокочанной капустой и корнем петрушки
      - Суп с морской капустой, кабачком и морковью
      - Суп с картофелем, морковью и сладким перцем
      - Суп с цукини и сельдереем
      - Суп с рисом и морковью

- Суп с гречневой крупой
- Суп холодный с филе индейки, картофелем и зеленью
- Суп холодный с креветками, картофелем и салатом-латуком
- Суп холодный с филе минтая и ржаными сухариками
- Суп холодный с креветками, кабачком и луком-пореем
- Суп холодный с креветками и яблоками
- Суп холодный с мидиями, морковью и огурцом
- Суп холодный с редисом, картофелем и зеленым луком
- Крем-суп с цветной капустой
- Крем-суп с филе индейки, картофелем и щавелем
- Крем-суп с брокколи и семгой
- Крем-суп с кольраби
- Крем-суп с морковью, сельдереем и капустой
- Крем-суп со свеклой
- Крем-суп с кабачками и кислым молоком
- Суп сладкий с малиной и клубникой
- Суп сладкий с черникой и малиной
- Суп сладкий с черникой, смородиной и хлебными клецками
- Суп сладкий с черникой на фруктовом отваре
- Суп сладкий с сушеной черникой и инжиром
- Суп сладкий с черной смородиной и облепихой
- Суп сладкий с красной смородиной и клецками
- Суп сладкий со сливами и ревенем

- Салаты
  - Салат с семгой и брокколи
  - Салат с семгой и авокадо
  - Салат с говяжьим языком и зеленью
  - Салат с говяжьим языком, проростками пшеницы и ревенем
  - Салат с говяжьим языком и картофелем
  - Салат с форелью и картофелем

- Салат с говяжьим языком, помидорами и огурцами
- Салат со скумбрией и луком
- Салат с семгой, огурцами и перепелиными яйцами
- Салат с филе индейки в половинках сладкого перца
- Салат с филе индейки, яйцами и клубникой
- Салат с филе индейки и баклажанами
- Салат с форелью, морковью и свеклой
- Салат с форелью, помидорами и сладким перцем
- Салат с печенью трески, сладким перцем и картофелем
- Салат с печенью трески, морковью и яйцами
- Салат с морковью и чесноком
- Салат с печенью трески, яйцами и шпинатом
- Салат с печенью трески, кабачком и зеленым луком
- Салат с кальмарами, апельсином и луком
- Салат с кальмарами, картофелем и огурцами
- Салат с кальмарами, шпинатом и луком-пореем
- Салат сладкий с черникой, бананом, манго и облепихой
- Салат с кальмарами, семгой и морковью
- Салат с кальмарами, рукколой и свеклой
- Салат с морковью, помидором и репчатым луком
- Салат с морковью и орехами
- Салат с квашеной капустой, редькой и морковью
- Салат с квашеной капустой и сельдью
- Салат с квашеной капустой, моченой брусникой и овощами
- Салат с проростками пшеницы, абрикосами и черносливом
- Салат с проростками пшеницы и листьями свеклы
- Салат с проростками пшеницы, морковью

и яблоком
- Салат с проростками пшеницы, свеклой и орехами
- Салат с проростками пшеницы, капустой и яблоком
- Салат с проростками пшеницы, кольраби и морковью
- Салат с проростками пшеницы и картофелем
- Салат сладкий с черникой, клубникой и абрикосами
- Салат с кольраби, морковью и зеленью петрушки
- Салат сладкий с черникой, малиной и грецкими орехами
- Салат сладкий с черникой, сливой и зернами граната
- Салат сладкий с черникой, красной смородиной и грейпфрутом
- Салат сладкий с черникой, яблоком и грушей
- Винегрет с куриной печенью, огурцом и луком-пореем
- Винегрет со свининой и брюссельской капустой
- Винегрет с говяжьим языком и помидорами

- Блюда из мяса и птицы
  - Свинина с цветной капустой и сладким перцем
  - Свинина с пекинской капустой и сладким перцем
  - Свинина с морковью, картофелем и свеклой
  - Свинина с кабачком, картофелем и зеленью
  - Свинина с картофелем под томатно-сметанным соусом
  - Индейка, фаршированная яблоками и изюмом
  - Индейка, фаршированная черникой и ананасом
  - Филе индейки со сметанным соусом
  - Филе индейки с морковью, картофелем и

сметаной
- Филе индейки с куриной печенью и картофелем
- Филе индейки с медом
- Филе индейки со свеклой, баклажаном и кабачком
- Филе индейки с яблоками
- Филе индейки с кабачком и баклажаном
- Филе индейки «под шубой»
- Филе индейки, фаршированное черносливом и морковью

- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Филе лосося с овощами в горшочке
  - Котлеты из филе лосося
  - Тунец, запеченный в фольге
  - Тунец с картофелем и луком
  - Тунец с цветной капустой и имбирным соусом
  - Филе морского языка с морковью и луком-пореем
  - Филе морского языка с грейпфрутом
  - Филе морского языка с овощами
  - Филе морского языка с салатом-латуком, помидорами
  - Окунь с луком и виноградом
  - Мясо осьминогов с пюре из капусты и огурцами
  - Мясо осьминогов с картофелем и свеклой
  - Окунь со сладким перцем и шпинатом
  - Филе окуня с картофелем в сметанном соусе
  - Окунь с помидорами и базиликом
  - Сазан с грецкими орехами, помидорами и зеленью
  - Филе сазана с гречневой крупой
  - Филе сазана с капустой
  - Мидии с картофельным пюре
  - Трепанги с креветками и капустой
  - Мидии с картофелем и репчатым луком
  - Мидии с морковью, брокколи и брюссельской капустой
  - Кальмар, фаршированный гречневой крупой
  - Кальмары, фаршированные овощами

- Каракатицы и кальмары с морковью и зеленым луком
- Каракатицы с кабачками и баклажанами
- Морепродукты с помидорами и морковным соусом
- Морепродукты с овощами в горшочках

- Блюда из овощей
  - Пюре из ревеня с медом
  - Пюре из моркови с зеленью
  - Пюре из моркови с яблоками
  - Пюре из моркови с имбирем
  - Пюре из тыквы с яблоками и орехами
  - Пюре из сельдерея с филе леща
  - Пюре из репы со сладким перцем
  - Пюре из кабачков
  - Пюре из щавеля с миндалем
  - Пюре из шпината с луком-шалотом
  - Пюре из свеклы с яблоками
  - Пюре из свеклы и филе сазана
  - Пюре из свеклы и картофеля с помидорами
  - Пюре из баклажанов
  - Пюре из картофеля со сладким перцем и зеленью
  - Пюре из картофеля с мясом индейки
  - Пюре из цветной капусты и кабачков
- Десерты
  - Пюре из яблок и инжира с маскарпоне
  - Пюре из черники
  - Пюре из персиков и киви с красной смородиной
  - Десерт фруктовый с мюсли и кефиром
  - Пюре из абрикосов и бананов
  - Пюре из облепихи, черники и вишни
  - Десерт фруктовый с черникой, виноградом и взбитыми сливками
  - Десерт фруктовый в половинках ананаса
  - Десерт фруктовый с облепихой, сливой и кефиром
  - Десерт фруктовый с медово-ореховыми шариками
  - Десерт из груш с облепихой и орехами
  - Десерт из творога с абрикосами и орехами
  - Десерт из чернослива и творога
  - Десерт из творога с черносливом и мятой

- Каши
  - Каша овсяная с медом и яблоком
  - Каша гречневая с молоком и черникой
  - Каша гречневая с молоком и яблоком
  - Каша гречневая с баклажаном
  - Каша гречневая с кабачком и сладким перцем
  - Каша гречневая с овощами в горшочке
  - Каша гречневая в тыкве
  - Каша гречневая с филе индейки и помидорами
  - Каша манная с абрикосами
  - Каша манная с яблочным соком и лимонной цедрой
  - Каша манная с грецкими орехами и облепихой
  - Каша кукурузная с изюмом и облепихой
  - Каша кукурузная с курагой
- Напитки
  - Коктейль молочный с черникой и красными бананами
  - Коктейль молочный с черникой и земляникой
  - Коктейль молочный с черникой
  - Коктейль молочный с персиками и яблочным соком
  - Коктейль молочный с облепихой
  - Коктейль молочный с облепихой и лимонным соком
  - Коктейль молочный с абрикосами и миндалем
  - ейль кефирный с абрикосами, смородиной и имбирем
  - Коктейль кефирный с черникой, яблоком и апельсином
  - Коктейль кефирный с абрикосами и бананом
  - Коктейль кефирный с черникой и киви
  - Коктейль кефирный с черникой и ежевикой
  - Морс из облепихи с мятой
  - Морс из черники
  - Сок облепихи с мякотью
  - Компот из яблок с гвоздикой

- Компот из облепихи
- Компот из кураги и чернослива
- Компот из ежевики с лаймом
- Компот из груш с лимоном
- Морс из абрикосов с корицей
- Чай с черникой
- Чай из облепихи
- Чай из листьев черники

- Заболевания глаз
  - Причины заболеваний глаз
    -
    - Повреждения позвоночника
    - Инфекционные заболевания
    - Физическое и эмоциональное переутомление
    - Вредные привычки и неправильное питание
    - Недостаточная двигательная активность глазных мышц
    - Старение сетчатки
    - Нарушение кровообращения
    - Переутомление глаз
    - Сухость слизистой оболочки
    - Длительное пребывание за компьютером
    - Дальтонизм
    - Наследственный дальтонизм
    - Приобретенный дальтонизм
    - Катаракта
    - Операция по удалению катаракты
    - Глаукома
    - Глазные капли
    - Лазерная терапия
    - Микрохирургия глаза
    - Конъюнктивит
    - Гиперметропия
    - Очки
    - Контактные линзы
    - Лазерная коррекция дальнозоркости
    - Миопия
    - Гемералопия
    - Альбинизм
      -
      - Тотальный альбинизм
      - Неполный альбинизм

- Частичный альбинизм
- Глазной альбинизм
- Кожно-глазной альбинизм
- Лечение альбинизма
- Косоглазие
- Содружественное косоглазие
- Паралитическое косоглазие
- Цветовая агнозия
- Отслойка сетчатки
- Регматогенная отслойка сетчатки
- Травматическая отслойка сетчатки
- Экссудативная отслойка сетчатки
- Амблиопия
- Рефракционная (оптическая) амблиопия
- Обскурационная амблиопия
- Дисбинокулярная амблиопия
- Атрофия зрительного нерва
- Блефарит
- Блефарит язвенный
- Блефарит себорейный
- Блефарит демодекозный
- Блефарит аллергический
- Синдром сухого глаза
- Нистагм
- Глазной (фиксационный) нистагм
- Профессиональный нистагм
- Лабиринтный (периферический) нистагм
- Нейрогенный (центральный) нистагм
- Кератоконус
- Острый кератоконус
- Эписклерит
- Пингвекула
- Субконъюнктивальное кровоизлияние

Лечимся едой. Болезни глаз. 200 лучших рецептов. Советы, рекомендации

Составитель Сергей Павлович Кашин

Введение

Многие люди ошибочно полагают, что ухудшение зрения в преклонном возрасте является чем-то совершенно естественным. На самом деле это не так. Заболевания глаз – это патологии, большинство из которых можно и успешно лечить, и предупреждать.

Если вы с молодости будете уделять достаточно внимания своему зрению, не реже одного раза в год посещать офтальмолога и при необходимости выполнять его рекомендации, а также скорректируете питание, то в будущем ваш возраст скорее будут выдавать седые пряди, но не очки или контактные линзы.

Профилактика глазных болезней включает в себя ряд мероприятий, в число которых входят регулярные перерывы в работе (если она связана с компьютером), соблюдение правил питания (употребление в пищу продуктов, улучшающих зрение), выполнение гимнастики для глаз, гигиенические процедуры и др.

Для глазных нервов полезен мягкий массаж век, который включает поглаживание кончиками пальцев (глаза должны быть закрыты) и легкие нажимающие движения. Полезна для глаз прохладная вода.

Утром при умывании на несколько секунд погрузите лицо в прохладную воду, и вы сразу почувствуете тонизирующий эффект.

Как и другие системы нашего организма, зрение нуждается в витаминах и питательных веществах. Именно поэтому при его ухудшении в первую очередь рекомендуется обратить внимание на питание и добавить в рацион продукты, в состав которых входят необходимые компоненты.

Нельзя забывать и о физических нагрузках, ведь при занятиях спортом задействован весь организм, в том числе и глаза. Важнейшим условием успешной профилактики ослабления зрения является регулярность всех перечисленных мероприятий.

Помните о том, что работа по улучшению зрения от случая к случаю не даст желаемого результата.

Как определить, с чем связано ухудшение зрения и есть ли у вас заболевание глаз? Обратиться к врачу и пройти необходимое обследование. И все же знание симптомов и причин развития глазных патологий будет нелишним.

В этой книге вы сможете найти актуальную информацию о наиболее распространенных болезнях глаз, современных методах их лечения и профилактики, а также полезные советы офтальмологов по питанию и рецепты приготовления различных блюд, способствующих восстановлению зрения.

Особенности питания при заболеваниях глаз

Снижение остроты зрения может быть связано не только с заболеваниями глаз, но и с неправильным питанием. Дело в том, что при недостатке определенных веществ ухудшается общее самочувствие и происходят сбои в работе всех систем организма. Этот процесс затрагивает и зрение, поскольку глаза получают питательные вещества и кислород через кровь.

При дефиците необходимых элементов сетчатка не может нормально работать, а значит, воспринимать информацию, которая затем поступает в мозг для формирования образа предмета. Данный процесс не менее важен, чем другие, поэтому глаза, как и остальные органы, нуждаются в регулярном и полноценном питании.

Кстати, диета, назначенная офтальмологом для коррекции зрения, нередко попутно решает ряд других проблем, которые на первый взгляд с глазами никак не связаны. Так, добавив в свое меню продукты с витамином А, вы улучшите не только зрение, но и состояние кожи. Он очень важен для здоровья глаз, поскольку он представляет собой составную часть светочувствительного вещества сетчатки. В случае его дефицита развивается гемералопия, характеризующаяся ухудшением зрения в темноте. Витамином А богаты такие продукты, как желток куриного яйца, печень трески, рыбий жир и сливочное масло. Организм человека может синтезировать его из каротина, который содержится в шиповнике, шпинате, абрикосах, облепихе и сладком перце.

Можно сказать, что чемпионом по количеству каротина по праву считается морковь, богатая антиоксидантами, которые также защищают глаза от различных заболеваний.

Каротин усваивается в двенадцать раз эффективнее, если есть морковь в сочетании с жиросодержащими продуктами. Проще всего натереть ее на терке и заправить сметаной или растительным маслом.

Еще одним полезным для глаз продуктом является черника. Вещества, входящие в состав этой вкусной ягоды, значительно усиливают остроту зрения (в частности, сумеречного), увеличивают поле зрения и снимают усталость глаз. Последнее особенно важно для людей, чья работа связана с компьютером. Кроме каротина, черника богата антиоксидантами, а также содержит марганец, бор, титан, медь, хром и др.

Если в вашей жизни много стрессовых ситуаций, то

необходимо поддерживать нервную систему.

Для ее нормальной работы требуются многие из тех питательных веществ, что полезны для глаз, например витамины группы В.

Витамин B_1 (тиамин)

Необходим для нормальной работы зрительной системы. Его дефицит этого витамина приводит к ухудшению самочувствия, раздражительности, быстрой утомляемости и низкой стрессоустойчивости.

Витамином B_1 богаты мясо, ржаной хлеб, проростки пшеницы, овощи и картофель.

Витамин B_2 (рибофлавин)

Участвует в обмене веществ, в частности в процессах, которые протекают в хрусталике и роговой оболочке глаза. При недостатке рибофлавина ухудшается сумеречное и ночное зрение. Одним из признаков того, что организм испытывает дефицит данного вещества, а также красные прожилки на склерах.

Врачи назначают витамин B_2 для лечения патологий зрительного нерва и сетчатки, а также при катаракте. Он входит в состав яблок, дрожжей, кисломолочных продуктов, мяса, печени, а также куриных яиц и орехов.

Витамин B_6 (пиридоксин)

Принимает участие в восстановлении зрительной системы после нагрузок, поэтому его недостаток проявляется быстрым утомлением глаз. В отдельных случаях наблюдается их подергивание. При таких симптомах в рацион включают яичные желтки, молоко, цельные злаки, капусту и рыбу.

Витамин B_{12} (цианкобаламин)

Входит в состав продуктов животного происхождения и принимает участие в синтезе клеток крови. Цианкобаламин играет важную роль в работе центральной нервной системы. В случае его дефицита в глазах нет блеска, они выглядят уставшими и слезятся даже при незначительных нагрузках.

Витамин B_{12} содержится в мясе, рыбе, сыре, молоке, твороге и яйцах. Вещества, в сочетании с которыми он хорошо усваиваются, присутствуют в свекле, поэтому ее также нужно включить в диету.

Помимо этого, для хорошего зрения нужны витамины С и Е, лютеин, зеаксантин, жирные кислоты омега-3 и цинк. В наибольшем количестве они содержатся в продуктах, о которых будет рассказано ниже.

Шпинат богат витамином С, лютеином и зеаксантином. Первый поддерживает тонус глазных мышц, а последние два необходимы для здоровья тканей сетчатки.

В состав мяса индейки и страуса входят железо, белок, цинк и витамин B_3.

Перечисленные вещества поддерживают зрение и обеспечивают профилактику такого серьезного заболевания, как катаракта.

Тунец, лосось и другая жирная рыба – богатейший источник кислот омега-3. Они полезны для сердечно-сосудистой системы и помогают сохранить хорошее зрение даже при высоких нагрузках на него.

Если вы хотите, чтобы глаза прослужили вам как можно, не пренебрегайте овощами и избегайте продуктов, которые не дают ничего, кроме чувства насыщения. Речь идет о полуфабрикатах и фастфуде – едва ли не основных продуктах питания у занятых людей. Со временем такая еда вызывает нарушения обмена веществ и, как результат, заболевания зрительного нерва, которые, в свою очередь, могут привести к необратимой потере зрения.

Для глаз также пагубны вредные привычки и сильное воздействие солнечного света. Поэтому в весеннее и летнее время при ярком солнце офтальмологи рекомендуют пользоваться темным очками высокого качества.

Не прибавляет здоровья глазам также злоупотребление выпечкой и другой пищей с высоким содержанием углеводов, так как она вызывает опасные процессы в сетчатке, а, в частности, в пожилом возрасте это способно привести к полной потере зрения.

По мнению специалистов, в группе риска по нарушениям зрения из-за неправильного питания находятся люди после 40 лет. Поэтому им особенно важно проанализировать свои пищевые привычки и при необходимости скорректировать их.

Рецепты блюд, полезных для глаз

Первые блюда

Суп с индейкой и яблоком

Ингредиенты

250 г мяса индейки, 100 г моркови, 150 г яблок, 500 мл воды, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки выложить в холодную воду, добавить соль, довести до кипения и варить до готовности. Яблоко нарезать соломкой, морковь – полукружиями. Подготовленные ингредиенты добавить в бульон и держать суп на огне 7 минут.

Суп с брокколи и свеклой

Ингредиенты

200 г брокколи, 120 г свеклы, 100 г помидоров черри, 400 мл воды, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, выложить в нее разобранную на соцветия капусту, нарезанную соломкой свеклу и половинки помидоров, добавить соль и держать на огне 10 минут. Готовый суп посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Суп с индейкой, морковью и белокочанной капустой

Ингредиенты

200 г мяса индейки на кости, 300 г белокочанной капусты, 70 г лука-порея, 100 г моркови, 10 г петрушки, 750 мл воды, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки сварить в подсоленной воде, снять с кости и нарезать небольшими кусочками, бульон процедить. Капусту нашинковать, лук-порей и морковь нарубить.

Подготовленные ингредиенты и мясо выложить в горячий бульон и варить до готовности овощей. Суп посыпать измельченной зеленью.

Суп с индейкой, брюссельской капустой и баклажаном

Ингредиенты

250 г мяса индейки, 150 г брюссельской капусты, 100 г баклажан, 10 г кинзы, 700 мл воды, соль.

Способ приготовления

Филе индейки нарезать крупными кубиками и сварить в подсоленной воде. Добавить половинки брюссельской капусты, мелко нарубленный баклажан и держать на огне до готовности овощей. Кинзу измельчить и посыпать ею готовый суп.

Суп с филе карпа и сладким перцем

Ингредиенты

400 г филе карпа, 200 г сладкого перца, 200 г брюссельской капусты, 800 мл воды, 10 г укропа, соль.

Способ приготовления

Филе нарезать крупными кусками и довести до полуготовности в подсоленной воде. Добавить в бульон мелко нарезанный сладкий перец и половинки брюссельской капусты и варить 7 минут. Суп посыпать рубленой зеленью.

Суп с филе форели и морской капустой

Ингредиенты

300 г филе форели, 150 г морской капусты, 50 г риса, 600 мл воды, 10 г базилика, 5 г семян кунжута, соль.

Способ приготовления

Филе залить водой, добавить соль и сварить. Полученный бульон процедить, выложить в него рис и держать на огне до готовности. Затем добавить морскую капусту, измельченное рыбное филе, семена кунжута и варить 3 минуты. Базилик нарубить и посыпать им готовое блюдо.

Суп с филе пикши и ревенем

Ингредиенты

250 г филе пикши, 200 г баклажанов, 150 г ревеня, 700 мл воды, 5 г семян кунжута, 10 г зелени петрушки, 70 мл соевого соуса.

Способ приготовления

Баклажаны нарезать небольшими кубиками, ревень нашинковать.

Филе сварить с добавлением соевого соуса, в полученный бульон положить овощи и семена кунжута и варить в течение 7–10 минут. Суп посыпать мелко нарубленной зеленью.

Суп с помидорами и зеленью

Ингредиенты

300 г помидоров, 100 г репчатого лука, 120 г сладкого перца, 80 г сельдерея, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, 500 мл воды, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезать полукружиями, репчатый лук – кольцами, сладкий перец – соломкой, сельдерей измельчить. Подготовленные ингредиенты выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Суп посыпать мелко нарубленной зеленью.

Суп с филе судака и помидорами

Ингредиенты

200 г филе судака, 200 г картофеля, 200 г помидоров, 60 г репчатого лука, 10 г петрушки, 600 мл воды, соль.

Способ приготовления

Филе сварить в подсоленной воде, бульон процедить. Картофель нарезать кубиками, помидоры – полукружиями, лук измельчить. Бульон подогреть, выложить в него подготовленные овощи, довести все до кипения и варить 7 минут. Затем добавить филе и держать на огне еще 3 минуты. Суп посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Суп с филе минтая и рисом

Ингредиенты

250 г филе минтая, 40 г риса, 100 г морской капусты, 40 мл соевого соуса, 600 мл воды, 5 г семян кунжута.

Способ приготовления

Филе сварить, жидкость дважды процедить, рыбу нарезать небольшими кусочками. Рис довести до полуготовности, выложить в горячий отвар, добавить филе, морскую капусту, соевый соус и держать на огне 6–7 минут. Суп посыпать семенами кунжута.

Суп с кальмарами и цветной капустой

Ингредиенты

300 г колец кальмаров, 100 мл лимонного сока, 150 г цветной капусты, 150 г брокколи, 80 г сельдерея, 600 мл воды, соль.

Способ приготовления

Кольца кальмаров посолить, полить лимонным соком и оставить на 1 час. Капусту разобрать на соцветия, сельдерей

нарубить.

Овощи выложить в кипящую подсоленную воду и варить 5 минут, затем добавить кальмары и держать на огне еще 3–4 минуты.

Суп с луком-пореем и черносливом

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 100 г свеклы, 70 г лука-порея, 70 г чернослива, 500 мл воды, соль.

Способ приготовления

Чернослив залить кипятком и оставить на 15 минут, затем откинуть на дуршлаг. Капусту, свеклу и лук нашинковать, выложить в кастрюлю с кипящей водой и варить 5 минут, затем добавить чернослив, посолить и довести до готовности.

Суп с белокочанной капустой и корнем петрушки

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 100 г репчатого лука, 70 г корня петрушки, 70 г свеклы, 50 мл соевого соуса, 600 мл воды.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, лук нарубить, корень петрушки натереть на терке, свеклу нарезать соломкой.

Подготовленные ингредиенты выложить в кипящую воду и варить помешивая до полуготовности, затем добавить соевый соус и держать на огне еще примерно 6 минут.

Суп с морской капустой, кабачком и морковью

Ингредиенты

150 г морской капусты, 100 г кабачка, 100 г моркови, 5 г семян кунжута, 300 мл воды, 5 г зелени петрушки, 40 мл соевого соуса.

Способ приготовления

Кабачок нарезать небольшими кусочками, морковь – полукружиями. Ингредиенты выложить в кипящую воду вместе с морской капустой, добавить соевый соус и держать на огне до готовности. Суп посыпать семенами кунжута и рубленой зеленью.

Суп с картофелем, морковью и сладким перцем

Ингредиенты

200 г картофеля, 100 г моркови, 110 г сладкого перца, 400–

500 мл овощного бульона, соль.

Способ приготовления

Картофель нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на терке, сладкий перец нашинковать. Подготовленные ингредиенты выложить в горячий бульон, довести до кипения, добавить соль и варить до готовности овощей.

Суп с цукини и сельдереем

Ингредиенты

200 г цукини, 150 г сельдерея, 100 г сладкого перца, 20 мл оливкового масла, 30 г сметаны, 450 мл воды, соль.

Способ приготовления

Цукини и сельдерей нарубить, сладкий перец нарезать полукольцами.

Воду довести до кипения, выложить в нее подготовленные ингредиенты, добавить соль и варить 5 минут, затем влить оливковое масло и держать на огне до готовности.

Суп подать со сметаной.

Суп с рисом и морковью

Ингредиенты

50 г риса, 350 мл воды, 100 г моркови, 200 мл молока, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления

Рис залить водой и варить до вязкости. Молоко подогреть. Отвар с рисом процедить дважды.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить сливочное масло и приготовленную в пароварке и натертую на терке морковь.

Суп с гречневой крупой

Ингредиенты

50 г гречневой крупы, 350 мл воды, 70 г сладкого перца, 20–30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу сварить в подсоленной воде, дважды протереть сквозь сито, соединить с процеженным отваром, добавить масло и измельченный отварной сладкий перец.

Суп холодный с филе индейки, картофелем и зеленью

Ингредиенты

200 г филе индейки, 150 г картофеля, 100 г помидоров, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 300 мл кефира, соль.

Способ приготовления

Филе индейки сварить и измельчить.

Картофель приготовить в пароварке и нарезать кубиками.

Помидор и зелень нарубить.

Ингредиенты соединить, посолить и заправить кефиром.

Суп холодный с креветками, картофелем и салатом-латуком

Ингредиенты

200 г креветок (очищенных), 200 г свеклы, 200 г картофеля, 150 г салата-латук, 60 г репчатого лука, 2 яйца, 250 мл кефира, соль.

Способ приготовления

Креветки приготовить в пароварке с добавлением соли. Свеклу и картофель сварить и нарезать кубиками. Салат-латук и лук нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить и заправить кефиром. Суп посолить и украсить половинками яиц, сваренных вкрутую.

Суп холодный с филе минтая и ржаными сухариками

Ингредиенты

200 г филе минтая, 120 г огурца, 100 г щавеля, 60 г лука-порея, 60 г ржаных сухариков, 200 мл томатного сока, 40 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Филе минтая сварить. Огурец нарезать кубиками, лук-порей – кольцами, щавель нарубить. Ингредиенты соединить, заправить томатным соком, добавить сухарики и сметану.

Суп холодный с креветками, кабачком и луком-пореем

Ингредиенты

200 г креветок (очищенных), 160 г кабачка, 150 г сладкого перца, 130 г огурцов, 60 г лука-порея, 200 г йогурта (несладкого), соль.

Способ приготовления

Креветки выложить в верхнюю корзину пароварки, нарезанный кубиками кабачок – в нижнюю и установить таймер

на 15 минут. Огурцы, лук-порей и сладкий перец нарубить. Ингредиенты соединить, посолить и заправить йогуртом.

Суп холодный с креветками и яблоками

Ингредиенты

250 г креветок, 200 г яблок, 200 г огурцов, 150 г салата-латук, 300 мл томатного сока, 40 мл сока лайма, соль.

Способ приготовления

Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения, откинуть на дуршлаг и очистить. Яблоки и огурцы нарезать соломкой, салат-латук нарубить. Ингредиенты соединить, сбрызнуть соком лайма и заправить томатным соком.

Суп холодный с мидиями, морковью и огурцом

Ингредиенты

180 г мяса мидий, 150 г моркови, 100 г огурца, 150 г помидоров, 200 мл томатного сока, 40 г сметаны, 10 г зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Мясо мидий сварить и откинуть на дуршлаг. Морковь приготовить в пароварке и измельчить, помидоры и огурец нарезать полукружиями. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить томатным соком, добавить сметану и посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Суп холодный с редисом, картофелем и зеленым луком

Ингредиенты

200 г редиса, 200 г картофеля, 150 г свеклы, 2 яйца, 10 г зеленого лука, 300 г йогурта (несладкого), соль.

Способ приготовления

Картофель и свеклу приготовить в пароварке и нарезать небольшими кусочками вместе с редисом. Зеленый лук нарубить.

Овощи и зелень соединить, посолить, заправить йогуртом и посыпать яйцами, сваренными вкрутую и натертыми на терке.

Крем-суп с цветной капустой

Ингредиенты

300 г цветной капусты, 70 г лука-порея, 100 г картофеля,

100 мл сливок, 900 мл овощного бульона, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту и картофель варить до мягкости с добавлением соли, затем размять, добавить овощной бульон и сливки и взбить с помощью блендера. Суп посыпать колечками лука-порея.

Крем-суп с филе индейки, картофелем и щавелем

Ингредиенты

350 г филе индейки, 250 г картофеля, 100 г щавеля, 150 мл сливок, 900 мл воды, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления

Филе индейки варить до мягкости в кипящей воде с добавлением соли и дважды протереть сквозь сито. Из отварного картофеля приготовить жидкое пюре. Щавель обдать кипятком и измельчить. Ингредиенты соединить, добавить сливки и взбить с помощью блендера. Суп подать с половинками яйца, сваренного вкрутую.

Крем-суп с брокколи и семгой

Ингредиенты

400 г филе семги, 300 г брокколи, 300 мл сливок, 100 г моркови, 70 г сладкого перца, 40 г семян тыквы, 750 мл воды, соль.

Способ приготовления

Филе сварить в подсоленной воде и измельчить, жидкость процедить. Брокколи и морковь приготовить в пароварке, соединить с рыбой, размять, добавить сливки и отвар и тщательно перемешать. Сладкий перец измельчить и использовать для украшения супа вместе с семенами тыквы.

Крем-суп с кольраби

Ингредиенты

500 г кольраби, 200 г моркови, 50 г сметаны, 250 мл овощного бульона, 50 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Кольраби сварить в подсоленной воде, морковь приготовить в пароварке. Капусту размять, добавить лимонный сок, овощной бульон, половину моркови, сметану и взбить с помощью блендера. Оставшуюся морковь нарезать соломкой и украсить ею крем-суп.

Крем-суп с морковью, сельдереем и капустой

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 200 г моркови, 100 г сельдерея, 50 г сметаны 600 мл воды, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь, нарезанную капусту и сельдерей залить водой, добавить соль и варить до мягкости. Затем размять, взбить с помощью блендера, добавить сметану и перемешать. Суп посыпать мелко нарубленной зеленью.

Крем-суп со свеклой

Ингредиенты

400 г свеклы, 15 г шнитт-лука, 40 г сметаны, 20 г сливочного масла, 900 мл воды, соль.

Способ приготовления

Свеклу сварить в подсоленной воде, натереть на терке и протереть сквозь сито. В полученную массу добавить немного отвара, сметану, сливочное масло и взбить с помощью блендера. Крем-суп посыпать измельченным шнитт-луком.

Крем-суп с кабачками и кислым молоком

Ингредиенты

500 г кабачков, 600 мл воды, 100 мл кислого молока, 10 г зеленого лука, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Кабачки нарезать кубиками и потушить с добавлением подсоленной воды. Затем размять, добавить кислое молоко, сливочное масло и взбить с помощью блендера. Суп посыпать зеленым луком.

Суп сладкий с малиной и клубникой

Ингредиенты

300 г малины, 150 г клубники, 50 г черники, 600 мл молока, 50 г сметаны.

Способ приготовления

Малину размять и протереть сквозь сито. Клубнику измельчить, соединить с молоком и сметаной и взбить с помощью блендера.

Полученной смесью залить малиновую массу и украсить суп черникой.

Суп сладкий с черникой и малиной

Ингредиенты

250 г черники, 80 г малины, 600 мл воды, 40 мл сока лайма, сахар.

Способ приготовления

Чернику залить водой, довести до кипения и варить с добавлением сахара в течение 20 минут. Затем протереть сквозь сито и соединить с соком лайма.

В тарелки выложить малину и залить супом.

Суп сладкий с черникой, смородиной и хлебными клецками

Ингредиенты

150 г черники, 100 г красной смородины, 40 г сливочного масла, 2 яйца, 300 г ржаного хлеба, 250 г сметаны, 50 г сахара, 30 г картофельного крахмала, 1 л воды.

Способ приготовления

Чернику и смородину залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить на слабом огне 15 минут, затем ввести предварительно разведенный в холодной воде крахмал и охладить. Желтки растереть со сливочным маслом, соединить с взбитыми белками, сметаной и тертым хлебом и тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать клецки, опустить их в кипяток и держать на огне до тех пор, пока ни не всплывут, а затем добавить в готовый суп.

Суп сладкий с черникой на фруктовом отваре

Ингредиенты

200 г черники, 400 мл фруктового отвара (сладкого), 200 г мандаринов.

Способ приготовления

Чернику выложить в кипящий фруктовый отвар и готовить 20 минут. Ягоды протереть сквозь сито, жидкость процедить и соединить с черничной массой. Мандарины очистить, мякоть измельчить, разложить по тарелкам и залить охлажденным супом.

Суп сладкий с сушеной черникой и инжиром

Ингредиенты

50 г сушеной черники, 150 г инжира, 50 мл лимонного сока, 700 мл воды, сахар.

Способ приготовления

Чернику залить 350 мл воды, довести до кипения, держать на огне в течение 15 минут, а затем настаивать еще 30 минут. Инжир нарезать небольшими кусочками и варить под крышкой с добавлением сахара до мягкости.

Полученную массу протереть сквозь сито, соединить с черникой и процеженным черничным отваром, после чего добавить свежеотжатый лимонный сок и перемешать.

Суп сладкий с черной смородиной и облепихой

Ингредиенты

150 г черной смородины, 150 г облепихи, 150 г творога, 1 яйцо, 1 л воды, 100 г сахара, ванилин, соль.

Способ приготовления

Облепиху и черную смородину промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. Отвар процедить, соединить с ягодами, добавить 50 г сахара и варить 20 минут.

Творог протереть сквозь сито, смешать с яйцом, ванилином и оставшимся сахаром. Из полученной массы сформовать клецки, сварить их в подсоленной воде и добавить в готовый суп.

Суп сладкий с красной смородиной и клецками

Ингредиенты

250 г красной смородины, 40 г пшеничной муки, 200 г творога, 1 яйцо, 1 л воды, сахар, соль.

Способ приготовления

Смородину залить кипящей водой (500 мл) и держать на огне в течение 20 минут.

Ягоды протереть сквозь сито, соединить с отваром, добавить сахар и варить 6 минут.

Яйцо вымесить с творогом и мукой, сформовать клецки, сварить их в подсоленной воде и добавить в суп.

Суп сладкий со сливами и ревенем

Ингредиенты

200 г слив, 150 г ревеня, 10 г лимонной цедры, 500 мл воды, сахар.

Способ приготовления

Ревень нарубить, выложить в пароварку и установить таймер на 20 минут. Затем протереть ревень сквозь сито.

Сливы очистить от кожицы, удалить косточки, мякоть залить водой и готовить на слабом огне до мягкости с добавлением сахара.

В кастрюлю с супом выложить ревень, лимонную цедру и охладить.

Салаты

Салат с семгой и брокколи

Ингредиенты

200 г филе слабосоленой семги, 200 г брокколи, 20 мл лимонного сока, 20 мл растительного масла, 5 г базилика, соль.

Способ приготовления

Брокколи разобрать на соцветия и приготовить в пароварке с добавлением соли. Филе семги нарезать небольшими кусочками. Ингредиенты соединить, заправить растительным маслом, перемешать, сбрызнуть лимонным соком и украсить базиликом.

Салат с семгой и авокадо

Ингредиенты

200 г филе слабосоленой семги, 150 г авокадо, 100 г помидоров, 100 г огурцов, 8 г кинзы, 20 мл сока лайма, соль.

Способ приготовления

Филе семги нарезать небольшими кусочками, авокадо – кубиками, огурец – полукружиями.

Помидор обдать кипятком, снять кожицу, мякоть измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить по вкусу, сбрызнуть соком лайма, перемешать и украсить рубленой кинзой.

Салат с говяжьим языком и зеленью

Ингредиенты

200 г говяжьего языка, 150 г сладкого перца, 100 г салата-латука, 100 г щавеля, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Язык сварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кусочками.

Щавель обдать кипятком и измельчить вместе с салатом-латуком и сладким перцем.

Овощи соединить с мясом, заправить сметаной и перемешать.

Салат с говяжьим языком, проростками пшеницы и ревенем

Ингредиенты

350 говяжьего языка, 200 г проростков пшеницы, 200 г

ревеня, 10 г зелени петрушки, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Язык сварить с добавлением соли. Ревень нарубить, соединить с проростками пшеницы и мясом, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат посыпать тщательно вымытой измельченной зеленью.

Салат с говяжьим языком и картофелем

Ингредиенты

250 г говяжьего языка, 200 г картофеля, 200 г свеклы, 10 г зеленого лука, 1 яйцо, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Язык сварить с добавлением соли.

Свеклу и морковь сварить и натереть на крупной терке.

На тарелку слоями выложить овощи и мясо, посыпать крутым измельченным яйцом, рубленым зеленым луком и полить все растительным маслом.

Салат с форелью и картофелем

Ингредиенты

150 г филе слабосоленой форели, 200 г картофеля, 10 г листьев салата, 5 г зелени укропа, 20 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель приготовить в пароварке с добавлением соли и нарезать небольшими кубиками.

Филе форели измельчить. Ингредиенты соединить, заправить растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком, тщательно перемешать, выложить на тарелку, выстланную листьями салата, и посыпать рубленой зеленью.

Салат с говяжьим языком, помидорами и огурцами

Ингредиенты

150 г говяжьего языка, 150 г помидоров черри, 150 г огурцов, 40 мл лимонного сока, 10 г зелени укропа, 5 г семян кунжута, соль.

Способ приготовления

Язык сварить в подсоленной воде и нарубить. Помидоры и огурцы нарезать полукружиями. Овощи и мясо соединить, добавить соль, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и посыпать измельченной зеленью и семенами кунжута.

Салат со скумбрией и луком

Ингредиенты

1 скумбрия (слабосоленая), 50 г репчатого лука, 40 г кедровых орехов, 40 г зерен граната, 30 мл растительного масла, 10 г листьев салата.

Способ приготовления

Рыбу нарезать крупными кусками, репчатый лук – кольцами.

На тарелку, выстланную листьями сала та, выложить рыбу, посыпать ее луком, кедровыми орешками и зернами граната и полить растительным маслом.

Салат с семгой, огурцами и перепелиными яйцами

Ингредиенты

250 г филе слабосоленой семги, 200 г огурцов, 6 перепелиных яиц, 70 г пекинской капусты, 20 мл лимонного сока, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Яйца сварить, охладить, очистить и разрезать каждое пополам.

Капусту и огурец нашинковать, филе семги измельчить. Овощи и рыбу соединить, посолить, заправить растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и перемешать. Готовый салат украсить половинками перепелиных яиц, разложив их по краю тарелки.

Салат с филе индейки в половинках сладкого перца

Ингредиенты

150 г филе индейки, 2 сладких перца, 2 яйца, 15 г зелени укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Плоды сладкого перца разрезать пополам, очистить от семян и запечь в духовке. Филе приготовить на пару с добавлением соли, измельчить и соединить со сметаной.

Яйца сварить, очистить и натереть на мелкой терке.

В каждую половинку перца выложить филе со сметаной и посыпать тертыми яйцами и мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат с филе индейки, яйцами и клубникой

Ингредиенты

300 г филе индейки, 200 г клубники, 3 яйца, 40 г сметаны,

15 г салата-латука, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Филе посолить, запечь в духовке и измельчить. Клубнику нарезать тонкими ломтиками, яйца, сваренные вкрутую, – полукружиями.

Подготовленные ингредиенты выложить на тарелку, выстланную листьями салата-латука, обильно полить сметаной и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат с филе индейки и баклажанами

Ингредиенты

200 г филе индейки, 150 г баклажанов, 100 г сладкого перца, 40 г сметаны, 5 г базилика, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки нарезать небольшими кусочками, баклажаны – кубиками, сладкий перец – соломкой. Ингредиенты аккуратно разложить по формочкам, посолить, заправить сметаной и запечь в духовке.

Готовый салат посыпать рубленым базиликом и подать горячим.

Салат с форелью, морковью и свеклой

Ингредиенты

150 г филе слабосоленой форели, 100 г моркови, 100 г свеклы, 50 г лука-порея, 20 мл лимонного сока, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь и свеклу сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими ломтиками вместе с филе форели. Лук-порей нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и тщательно перемешать.

Салат с форелью, помидорами и сладким перцем

Ингредиенты

150 г филе слабосоленой форели, 150 г помидоров черри, 150 г сладкого перца, 10 г зелени петрушки, 10 г листьев салата, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезать небольшими кусочками, сладкий перец

нашинковать, зелень нарубить, филе форели измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить растительным маслом, перемешать и выложить на тарелку, выстланную листьями салата.

Салат с печенью трески, сладким перцем и картофелем

Ингредиенты

150 г печени трески, 120 г картофеля, 120 г сладкого перца, 30 мл лимонного сока, 20 г пекинской капусты, 5 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками.

Сладкий перец нашинковать, печень трески измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить лимонным соком, тщательно перемешать и выложить на тарелку, выстланную листьями пекинской капусты.

Салат посыпать тщательно вымытой измельченной зеленью.

Салат с печенью трески, морковью и яйцами

Ингредиенты

130 г печени трески, 120 г моркови, 100 г свеклы, 3 яйца, 5 г базилика, 30 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и свеклу приготовить в пароварке с добавлением соли и перца, затем охладить и нашинковать.

Яйца сварить, очистить и измельчить вместе с печенью трески.

Ингредиенты соединить, заправить лимонным соком, перемешать и украсить базиликом.

Салат с морковью и чесноком

Ингредиенты

15 г моркови, 3 зубчика чеснока, 30 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, чеснок пропустить через чеснокодавилку. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной и перемешать.

Салат с печенью трески, яйцами и шпинатом

Ингредиенты

200 г печени трески, 100 г шпината, 100 г сладкого перца, 3 яйца, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Яйца сварить, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Сладкий перец нарезать соломкой, печень трески измельчить, шпинат нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком, посолить и перемешать.

Салат с печенью трески, кабачком и зеленым луком

Ингредиенты

200 г печени трески, 150 г кабачка, 10 г зеленого лука, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Кабачок приготовить в пароварке с добавлением соли, охладить и нарезать кубиками.

Лук нарубить, печень трески измельчить.

Ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат с кальмарами, апельсином и луком

Ингредиенты

200 г кальмаровых колец, 100 г репчатого лука, 100 г апельсинов, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Кольца кальмаров выложить в горячую воду, добавить соль, довести до кипения и держать на огне 3–4 минуты, затем откинуть на дуршлаг.

Лук аккуратно нарезать соломкой, очищенный апельсин – небольшими кусочками.

Ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат с кальмарами, картофелем и огурцами

Ингредиенты

250 г кальмаровых колец, 200 г картофеля, 150 г огурцов, 30 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Кольца кальмаров приготовить в пароварке с добавлением соли и откинуть на дуршлаг.

Картофель сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками.

Ингредиенты соединить с измельченными огурцами, заправить растительным маслом, слегка сбрызнуть лимонным соком и перемешать. Готовый салат посыпать рубленой зеленью.

Салат с кальмарами, шпинатом и луком-пореем

Ингредиенты

200 г кальмаровых колец, 120 г шпината, 60 г лука-порея, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Кольца кальмаров приготовить в пароварке с добавлением соли и охладить. Шпинат нарубить, лук-порей нарезать тонкими кольцами.

Ингредиенты соединить, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Салат сладкий с черникой, бананом, манго и облепихой

Ингредиенты

130 г черники, 100 г манго, 100 г бананов, 50 г облепихи, 30 г сметаны.

Способ приготовления

Манго и банан нарезать небольшими кусочками, соединить с черникой, заправить сметаной и перемешать. Готовый салат украсить облепихой.

Салат с кальмарами, семгой и морковью

Ингредиенты

2 кальмара, 150 г филе семги (малосоленой), 200 г моркови, 10 г зелени петрушки, 50 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Кальмары сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и нарезать небольшими кусочками вместе с филе семги. Морковь приготовить в пароварке и нарубить.

Ингредиенты соединить, заправить лимонным соком и перемешать. Салат посыпать рубленой зеленью.

Салат с кальмарами, рукколой и свеклой

Ингредиенты

250 г кальмаровых колец, 200 г свеклы, 70 г рукколы, 40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Свеклу сварить в подсоленной воде, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Кольца кальмаров приготовить в пароварке с добавлением соли.

На тарелку слоями выложить свеклу, рукколу, кальмары и полить маслом.

Салат с морковью, помидором и репчатым луком

Ингредиенты

150 г моркови, 100 г помидоров, 60 г репчатого лука, 20 мл растительного масла, 10 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, помидор нарезать небольшими кусочками, лук – полукольцами.

Подготовленные ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком, заправить растительным маслом, посолить и перемешать.

Салат с морковью и орехами

Ингредиенты

150 г моркови, 50 г ядер грецких орехов, 40 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, орехи истолочь.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной и перемешать.

Салат с квашеной капустой, редькой и морковью

Ингредиенты

150 г квашеной капусты, 120 г редьки, 120 г моркови, 100 г свеклы, 100 г картофеля, 40–50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь, свеклу и картофель приготовить в пароварке с добавлением соли, охладить и нарезать кубиками. Редьку натереть на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты соединить с капустой, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат с квашеной капустой и сельдью

Ингредиенты

130 г квашеной капусты, 100 г филе слабосоленой сельди, 100 г картофеля, 10 г зеленого лука, 40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель приготовить в пароварке с добавлением соли и нарезать кубиками вместе с филе сельди. Ингредиенты соединить с капустой, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат посыпать рубленым зеленым луком.

Салат с квашеной капустой, моченой брусникой и овощами

Ингредиенты

150 г квашеной капусты, 80 г моченой брусники, 100 г картофеля, 100 г моркови, 60 г репчатого лука, 10 г зелени петрушки, 40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками.

Лук нарубить, соединить с капустой, овощами и брусникой, заправить маслом и перемешать. Салат посыпать рубленой зеленью.

Салат с проростками пшеницы, абрикосами и черносливом

Ингредиенты

70 г проростков пшеницы, 60 г чернослива, 70 г абрикосов, 100 г моркови, 30 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Чернослив залить кипятком и оставить на 10 минут, затем откинуть на дуршлаг и измельчить. Морковь натереть на терке, абрикосы освободить от косточек, а мякоть нарезать небольшими кусочками.

Подготовленные ингредиенты соединить с проростками пшеницы, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат с проростками пшеницы и листьями свеклы

Ингредиенты

60 г проростков пшеницы, 80 г листьев свеклы, 100 г огурца, 60 г лука-порея, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Листья свеклы измельчить, огурец нарезать соломкой, лук-порей – кольцами.

Подготовленные ингредиенты соединить с проростками пшеницы, посолить, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат с проростками пшеницы, морковью и яблоком

Ингредиенты

50 г проростков пшеницы, 100 г моркови, 100 г яблок, 40 г ядер грецких орехов, 30 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Морковь и яблоко натереть на крупной терке, соединить с проростками пшеницы и орехами, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат с проростками пшеницы, свеклой и орехами

Ингредиенты

60 г проростков пшеницы, 150 г свеклы, 40 г лимона, 50 г ядер грецких орехов, 10 г листьев салата, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Свеклу сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Лимон измельчить.

На тарелку, выстланную листьями салата, выложить свеклу, проростки, лимон и посыпать молотыми грецкими орехами.

Салат полить растительным маслом.

Салат с проростками пшеницы, капустой и яблоком

Ингредиенты

60 г проростков пшеницы, 100 г белокочанной капусты, 100 г яблок, 30 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, яблоко очистить от сердцевины и кожицы, а мякоть нарезать тонкой соломкой.

Подготовленные ингредиенты соединить с проростками пшеницы, заправить лимонным соком и перемешать.

Салат с проростками пшеницы, кольраби и морковью

Ингредиенты

70 г проростков пшеницы, 150 г кольраби, 100 г моркови, 30 мл растительного масла, 20 мл соевого соуса, 10 г базилика.

Способ приготовления

Кольраби натереть на крупной терке, морковь нарезать соломкой. Подготовленные ингредиенты соединить с проростками пшеницы, полить соевым соусом, заправить растительным маслом, перемешать и украсить базиликом.

Салат с проростками пшеницы и картофелем

Ингредиенты

70 г проростков пшеницы, 120 г картофеля, 100 г сладкого перца, 70 г пекинской капусты, 30 мл растительного масла, 5 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками.

Сладкий перец и капусту нашинковать, зелень нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить с проростками пшеницы, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат сладкий с черникой, клубникой и абрикосами

Ингредиенты

150 г черники, 100 г клубники, 100 г абрикосов, 20 г изюма, 30 г сметаны.

Способ приготовления

Каждый абрикос разделить пополам, удалить косточку, мякоть нарезать небольшими кусочками. Клубнику измельчить, соединить с черникой и абрикосами, заправить сметаной и перемешать. Изюм залить кипятком и оставить на 10 минут, затем откинуть на дуршлаг и украсить им готовый салат.

Салат с кольраби, морковью и зеленью петрушки

Ингредиенты

200 г кольраби, 200 г моркови, 10 г зелени петрушки, 40 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Кольраби и морковь натереть на крупной терке, зелень нарубить. Ингредиенты соединить, добавить соль, заправить сметаной и перемешать.

Салат сладкий с черникой, малиной и грецкими орехами

Ингредиенты

120 г черники, 100 г малины, 100 г апельсинов, 50 г ядер грецких орехов, 40 г сметаны.

Способ приготовления

Апельсин очистить и нарезать небольшими кусочками, орехи истолочь.

Подготовленные ингредиенты соединить с черникой и малиной, заправить сметаной и перемешать.

Салат сладкий с черникой, сливой и зернами граната

Ингредиенты

150 г черники, 150 г слив, 80 г инжира, 60 г зерен граната, 50 г сметаны.

Способ приготовления

Инжир нарезать небольшими кубиками. Сливы освободить от косточек, мякоть измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить с черникой, заправить сметаной, тщательно перемешать и украсить зернами граната.

Салат сладкий с черникой, красной смородиной и грейпфрутом

Ингредиенты

130 г черники, 80 г красной смородины, 80 г грейпфрута, 40 г миндальных орехов, 40 г сметаны.

Способ приготовления

Грейпфрут очистить и измельчить, соединить с черникой, красной смородиной и толчеными орехами, заправить сметаной и перемешать.

Салат сладкий с черникой, яблоком и грушей

Ингредиенты

150 г черники, 100 г яблок, 100 г груш, 30 г сметаны, 5 г мяты.

Способ приготовления

Яблоко и грушу очистить и нарезать тонкой соломкой, затем соединить с частью черники (120 г), заправить сметаной и перемешать.

Готовый салат посыпать измельченной мятой и украсить оставшимися ягодами.

Винегрет с куриной печенью, огурцом и луком-пореем

Ингредиенты

200 г куриной печени, 200 г картофеля, 150 г свеклы, 100 г огурцов, 70 г лука-порея, 1 яйцо, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Свеклу и картофель сварить и нарезать кубиками.

Куриную печень приготовить в пароварке и измельчить. Огурец нарубить, лук нарезать колечками.

Ингредиенты соединить, посолить, заправить маслом, перемешать и украсить яйцом, сваренным вкрутую и натертым на терке.

Винегрет со свининой и брюссельской капустой

Ингредиенты

200 г свинины, 200 г свеклы, 150 г брюссельской капусты, 100 г моркови, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Мясо сварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кусочками. Капусту, свеклу и морковь приготовить в пароварке и нарубить.

Ингредиенты посолить, заправить сметаной и перемешать.

Винегрет с говяжьим языком и помидорами

Ингредиенты

250 г говяжьего языка, 200 г моркови, 200 г помидоров, 150 г огурцов, 2 яйца, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Язык отварить с добавлением соли и измельчить.

Морковь выложить в нижнюю паровую корзину и установить таймер примерно на 15 минут, затем охладить и нарубить.

Огурцы и помидоры нарезать полукружиями. Яйца сварить, очистить и натереть на терке.

Овощи и мясо соединить, посолить, заправить маслом, перемешать и посыпать яйцами.

Блюда из мяса и птицы

Свинина с цветной капустой и сладким перцем

Ингредиенты

250 г свинины, 150 г цветной капусты, 100 г брокколи, 200 г сладкого перца, 10 г зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками, цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия, сладкий перец нарубить.

Ингредиенты соединить, посолить, выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 30 минут.

Зеленый лук измельчить и посыпать им готовое блюдо.

Свинина с пекинской капустой и сладким перцем

Ингредиенты

200 г свинины, 150 г пекинской капусты, 150 г сладкого перца, 10 г зеленого лука, 20–30 мл соевого соуса, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Мясо сварить в подсоленной воде и нарезать крупными кубиками.

Пекинскую капусту и сладкий перец нашинковать, соединить, сбрызнуть лимонным соком и соевым соусом и перемешать.

На тарелку аккуратно выложить мясо, овощи и посыпать измельченным зеленым луком.

Свинина с морковью, картофелем и свеклой

Ингредиенты

200 г свинины, 100 г моркови, 100 г картофеля, 120 г свеклы, 60 г лука-порея, соль.

Способ приготовления

Мясо измельчить, морковь, картофель и свеклу нарезать небольшими кусочками.

Ингредиенты выложить в нижнюю паровую корзину, посолить и установить таймер на 25 минут.

Лук-порей нарезать кольцами и посыпать им готовое блюдо.

Свинина с кабачком, картофелем и зеленью

Ингредиенты

220 г свинины, 150 г кабачков, 130 г картофеля, 40 г лука-порея, 5 г зелени укропа, 5 г зелени базилика, соль.

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, кабачок и картофель – кубиками. Ингредиенты соединить, посолить и приготовить в пароварке.

Зелень укропа и базилик измельчить, лук-порей нарезать колечками и посыпать ими готовое блюдо.

Свинина с картофелем под томатно-сметанным соусом

Ингредиенты

300 г свинины, 250 г картофеля, 40 г томатной пасты, 40 г сметаны, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками и приготовить в пароварке с добавлением соли.

Картофель сварить в подсоленной воде, зелень нарубить.

Томатную пасту соединить со сметаной и перемешать до однородной массы.

На тарелку аккуратно выложить, мясо и картофель, посыпать их зеленью и полить томатно-сметанным соусом по вкусу.

Индейка, фаршированная яблоками и изюмом

Ингредиенты

1 индейка, 200 г кислых яблок, 60 г изюма, соль.

Способ приготовления

Яблоки нарезать небольшими ломтиками. Изюм залить кипятком, оставить на 10 минут, а затем откинуть на дуршлаг. Тушку индейки натереть солью, начинить яблоками и изюмом, выложить в сотейник и запечь в духовке.

Индейка, фаршированная черникой и ананасом

Ингредиенты

1 индейка, 80 г черники, 200 г ананаса, 10 г зелени укропа, специи (любые), соль.

Способ приготовления

Мякоть ананаса нарезать маленькими кубиками.

Тушку натереть специями и солью, начинить ананасом и черникой, выложить в сотейник и запечь в духовке.

Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Филе индейки со сметанным соусом

Ингредиенты

200 г филе индейки, 60 г сметаны, 5 г зеленого лука, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Филе посолить и приготовить в пароварке. Зелень петрушки и лук измельчить, соединить со сметаной и взбить с помощью вилки. Полученный соус подать к мясу индейки.

Филе индейки с морковью, картофелем и сметаной

Ингредиенты

220 г филе индейки, 150 г моркови, 150 г картофеля, 30 г сметаны, 5–7 веточек базилика, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Филе посолить, сбрызнуть лимонным соком и оставить в холодильнике на 2 часа. Морковь и картофель нарубить, мясо индейки нарезать небольшими кусочками. Ингредиенты выложить в сотейник, посолить, смазать сметаной и запечь в духовке. Готовое блюдо посыпать измельченным базиликом.

Филе индейки с куриной печенью и картофелем

Ингредиенты

150 г филе индейки, 150 г куриной печени, 200 г картофеля, 60 г репчатого лука, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки и печень нарезать маленькими кусочками, лук – кольцами, картофель – кубиками. Ингредиенты выложить в сотейник и запечь в духовке. Зелень нарубить и посыпать ею готовое блюдо.

Филе индейки с медом

Ингредиенты

300 г филе индейки, 60 г меда (жидкого), 60 г чернослива, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки нарезать небольшими кусочками, посолить, смазать медом, выложить в сотейник, сверху поместить чернослив и запечь в духовке.

Филе индейки со свеклой, баклажаном и кабачком

Ингредиенты

250 г филе индейки, 150 г свеклы, 120 г баклажанов, 100 г кабачков, 60 г лука-порея, 50 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки и баклажан нарезать кусочками, свеклу и кабачок – соломкой.

Ингредиенты выложить в сотейник, сбрызнуть лимонным соком, посолить, перемешать и запечь в духовке.

Готовое блюдо посыпать луком-пореем, нарезанным кольцами.

Филе индейки с яблоками

Ингредиенты

300 г филе индейки, 150 г яблок, 100 г репчатого лука, 40 мл сока лайма, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Филе индейки нарезать крупными кусками, сбрызнуть соком лайма, посолить по вкусу и оставить в холодильнике на 1 час.

Яблоки и лук нарубить. В сотейник слоями выложить мясо, яблоки и лук и запечь в духовке.

Зелень укропа измельчить и посыпать ею готовое блюдо.

Филе индейки с кабачком и баклажаном

Ингредиенты

150 г филе индейки, 150 г кабачков, 100 г баклажан, 60 г сметаны, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки, кабачок и баклажан нарезать небольшими кусочками. Зелень нарубить, соединить со сметаной и взбить вилкой. В форму выложить мясо и овощи, посолить, добавить сметанный соус, перемешать и запечь в духовке.

Филе индейки «под шубой»

Ингредиенты

300 г филе индейки, 200 г моркови, 200 г свеклы, 60 г сметаны, 10 г зелени укропа, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Филе нарезать крупными кусками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и выложить в сотейник. Морковь и свеклу мелко

нарубить, зелень укропа измельчить. Овощи слоями выложить на мясо, смазать сметаной, посыпать зеленью и запечь в духовке.

Филе индейки, фаршированное черносливом и морковью

Ингредиенты

350 г филе индейки, 80 г чернослива, 150 г моркови, 100 г помидоров, 10 г базилика, 10 г листьев салата, соль.

Способ приготовления

Филе нарезать широкими тонкими полосками, отбить их и натереть солью.

Морковь и чернослив измельчить. Помидоры очистить, мякоть размять вилкой, сок соединить с морковью и черносливом. Полученную массу выложить на мясо, каждую полоску свернуть трубочкой, закрепить шпажкой и запечь в духовке.

Готовое блюдо выложить на тарелку, выстланную листьями салата, и посыпать рубленым базиликом.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Филе лосося с овощами в горшочке

Ингредиенты

300 г филе лосося, 200 г картофеля, 200 г брокколи, 150 г сладкого перца, 150 г моркови, 60 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Филе нарезать небольшими кусочками, морковь – кружочками, сладкий перец – соломкой. Брокколи разобрать на соцветия и измельчить.

Ингредиенты выложить в горшочек, посолить, смазать сметаной и запечь в духовке.

Котлеты из филе лосося

Ингредиенты

250 г филе лосося, 100 г репчатого лука, 15 г зеленого укропа, 50 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 1 яйцо, белый молотый перец, соль.

Способ приготовления

Хлеб замочить в молоке и оставить для набухания.

Полученную массу соединить с измельченным филе и луком, рубленым укропом и яйцом, добавить соль и белый перец.

Из рыбного фарша сформовать котлеты, выложить их в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 15 минут.

Тунец, запеченный в фольге

Ингредиенты

1 тунец, 50 г лимона, 100 г моркови, 5 г кинзы, 5 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Морковь нарезать небольшими кусочками.

Цедру и мякоть лимона измельчить. Ингредиенты соединить, начинить ими рыбу, натереть ее солью, завернуть в фольгу и запечь в духовке.

Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Тунец с картофелем и луком

Ингредиенты

2 тунца, 300 г картофеля, 100 г репчатого лука, 50 г лайма, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Лук, цедру и мякоть лайма нарубить, начинить ими тушки рыбы, натереть их солью и аккуратно выложить в сотейник вместе с нарезанным ломтиками картофелем.

Слегка посолить его и запечь все в духовке.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Тунец с цветной капустой и имбирным соусом

Ингредиенты

1 тунец, 200 г цветной капусты, 50 г сметаны, 60 г лука-порея, имбирь, соль.

Способ приготовления

Тунец натереть солью. Цветную капусту разобрать на соцветия.

Ингредиенты выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 15 минут.

Лук-порей нарезать полукольцами, соединить со сметаной, добавить имбирь и взбить с помощью вилки.

Готовый соус можно подать к рыбе и капусте.

Филе морского языка с морковью и луком-пореем

Ингредиенты

300 г филе морского языка, 200 г моркови, 70 г лука-порея, 5 г лаврового листа, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Морковь нарезать небольшими кубиками.

Выложить в кастрюлю вместе с филе и лавровым листом, залить водой, добавить соль и сварить.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью укропа и колечками лука-порея.

Филе морского языка с грейпфрутом

Ингредиенты

500 г филе морского языка, 300 г грейпфрута, 10 г базилика, соль.

Способ приготовления

Филе посолить, выложить в сотейник, поместить в разогретую духовку и держать 7 минут. Затем рыбу перевернуть, сверху положить очищенные от цедры дольки грейпфрута и

запекать еще 5 минут. Готовое блюдо посыпать рубленым базиликом.

Филе морского языка с овощами

Ингредиенты

350 г филе морского языка, 200 г картофеля, 150 г картофеля, 150 г цветной капусты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Филе смазать сметаной. Картофель и морковь нарезать соломкой, цветную капусту разобрать на соцветия.

Ингредиенты выложить в сотейник, посолить, поместить в разогретую духовку и запечь.

Филе морского языка с салатом-латуком, помидорами

Ингредиенты

400 г филе морского языка, 200 г салата-латука, 250 г помидоров, 30 мл лимонного сока, 50 мл соевого соуса.

Способ приготовления

Филе нарезать небольшими кусочками, полить соевым соусом, сбрызнуть лимонным соком, выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 15 минут.

Тарелки выстелить листьями салата и разложить на них ломтики рыбы и нарезанный кружочками помидор.

Окунь с луком и виноградом

Ингредиенты

2 окуня, 100 г винограда (без косточек), 100 г репчатого лука, 50 г сметаны, 5 г сушеной зелени, соль.

Способ приготовления

Лук нарезать полукольцами, виноград измельчить. Ингредиенты соединить и начинить ими тушки окуня.

Рыбу смазать сметаной, посолить, посыпать зеленью, поместить в разогретую духовку и запечь.

Мясо осьминогов с пюре из капусты и огурцами

Ингредиенты

300 г мяса осьминогов, 250 г цветной капусты, 150 г огурцов, 60 мл молока, 10 г зелени петрушки, 5 г лаврового листа, соль.

Способ приготовления

Мясо осьминогов осторожно выложить в кипящую

подсоленную воду, добавить лавровый лист и варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг и аккуратно нарезать небольшими кусочками.

Цветную капусту разобрать на соцветия и готовить в пароварке до мягкости. Затем размять, добавить молоко, соль, немного отвара морепродуктов и взбить с помощью блендера.

На тарелку выложить пюре, мясо осьминогов и нарезанные ломтиками огурцы. Готовое блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью.

Мясо осьминогов с картофелем и свеклой

Ингредиенты

200 г мяса осьминогов, 200 г картофеля, 150 г свеклы, 15 г базилика, 60 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Мясо осьминогов сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

Картофель и свеклу приготовить в пароварке и натереть на терке.

Овощи соединить, выложить на тарелку горкой, сверху поместить морепродукты, аккуратно посыпать все мелко нарубленным базиликом и подать со сметаной.

Окунь со сладким перцем и шпинатом

Ингредиенты

1 окунь, 100 г сладкого перца, 120 г шпината, 40 мл растительного масла, 50 мл сока лайма, соль.

Способ приготовления

Тушку окуня посолить, полить соком лайма и оставить под крышкой на 10–15 минут. Сладкий перец нарезать соломкой, начинить им рыбу, выложить ее в сотейник и запечь в духовке.

Шпинат нарубить, посолить, сбрызнуть растительным маслом и подать к рыбе.

Филе окуня с картофелем в сметанном соусе

Ингредиенты

350 г филе окуня, 300 г картофеля, 100–120 г сметаны, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень нарубить, соединить со сметаной и взбить вилкой. Филе нарезать небольшими ломтиками, картофель – кусочками.

Ингредиенты выложить в сотейник, посолить, смазать сметанным соусом и запечь в духовке.

Окунь с помидорами и базиликом

Ингредиенты

3 окуня, 250 г помидоров, 15 г салата-латука, 15 г базилика, 50 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Помидоры обдать кипятком, аккуратно снять кожицу, а мякоть нарезать полукружиями.

Рыбу полить лимонным соком, посолить по вкусу, выложить в сотейник, накрыть слоем помидоров, посыпать мелко нарубленным базиликом и запечь в духовке.

Готовое блюдо выложить на тарелки, выстланные листьями салата.

Сазан с грецкими орехами, помидорами и зеленью

Ингредиенты

1 сазан, 130 г помидоров черри, 50 г ядер грецких орехов, 5 г базилика, 5 г кинзы, 50 мл лимонного сока, 40 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Рыбу натереть солью, полить лимонным соком и оставить на 10 минут. Помидоры нарезать небольшими кусочками, зелень нарубить.

Эти ингредиенты соединить с орехами, начинить полученной массой тушку сазана, смазать ее сметаной, выложить в сотейник и запечь в духовке.

Филе сазана с гречневой крупой

Ингредиенты

300 г филе сазана, 60 г гречневой крупы, 40 г сметаны, 5 г зелени укропа, 5 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Крупу сварить в подсоленной воде.

Рыбное филе нарезать крупными кусками, посолить их, смазать сметаной и разместить в сотейнике по кругу, а в центр выложить гречневую кашу.

Запечь в духовке. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Филе сазана с капустой

Ингредиенты

400 г филе сазана, 150 г цветной капусты, 200 г брокколи, 10 г зелени укропа, 70 г салата-латука, соль.

Способ приготовления

Филе нарезать небольшими кусочками, капусту разобрать на соцветия. Ингредиенты выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить и установить таймер на 15–20 минут.

Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью укропа и выложить на тарелку, выстланную листьями салата.

Мидии с картофельным пюре

Ингредиенты

250 г мяса мидий, 300 г картофеля, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 40 мл лимонного сока, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Мясо мидий приготовить в пароварке с добавлением соли и сбрызнуть лимонным соком. Картофель сварить в подсоленной воде, размять, добавить немного бульона, масло и яйцо и взбить с помощью блендера. На тарелку выложить пюре, сверху поместить мидии и посыпать измельченной зеленью укропа.

Трепанги с креветками и капустой

Ингредиенты

200 г трепангов, 200 г тигровых креветок, 150 г цветной капусты, 150 г брокколи, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Трепанги сварить, откинуть на дуршлаг и нарезать небольшими кусочками, как и креветки. Капусту разобрать на соцветия, выложить в сотейник вместе с морепродуктами, посолить, смазать сметаной и запечь в духовке.

Мидии с картофелем и репчатым луком

Ингредиенты

300 г мяса мидий, 350 г картофеля, 100 г репчатого лука, 30 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Мидии приготовить на пару с добавлением соли.

Картофель сварить в подсоленной воде, нарезать крупными кусками, выложить на тарелку вместе с морепродуктами, полить оливковым маслом и посыпать луком, нарезанным кольцами.

Мидии с морковью, брокколи и брюссельской капустой

Ингредиенты

200 г мяса мидий, 150 г брокколи, 150 г брюссельской капусты, 100 г моркови, 40 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Брокколи разобрать на соцветия, кочанчики брюссельской капусты разрезать пополам, морковь аккуратно нарубить.

Подготовленные овощи выложить в сотейник, накрыть слоем мидий, посолить по вкусу, смазать сметаной и запечь в духовке.

Кальмар, фаршированный гречневой крупой

Ингредиенты

1 кальмар, 40 г гречневой крупы, 50 г сметаны, 60 г лука-порея, 10 г салата-латука, соль.

Способ приготовления

Крупу довести в подсоленной воде до полуготовности.

Тушку кальмара начинить гречневой крупой, поместить в пароварку и установить таймер на 10–15 минут.

Готовое блюдо выложить на тарелку, выстланную листьями салата, посыпать нарезанным колечками луком и подать со сметаной.

Кальмары, фаршированные овощами

Ингредиенты

2 кальмара, 100 г моркови, 100 г свеклы, 100 г репчатого лука, 70 г сметаны, 10 г кинзы, соль.

Способ приготовления

Свеклу и морковь натереть на терке, лук мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты посолить и соединить со сметаной, полученной массой начинить тушки кальмаров, поместить их в пароварку и установить таймер на 15 минут.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Каракатицы и кальмары с морковью и зеленым луком

Ингредиенты

2 каракатицы, 2 кальмара, 200 г моркови, 120 г помидоров, 10 г зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Каракатицы и кальмары нарезать небольшими кусочками, выложить в кипящую подсоленную воду и варить в течение трех минут, затем откинуть на дуршлаг.

Морковь приготовить в пароварке с добавлением соли и нарубить вместе с помидорами.

В середину тарелки выложить морепродукты, по краям поместить овощи и посыпать все измельченным луком.

Каракатицы с кабачками и баклажанами

Ингредиенты

4 каракатицы, 250 г кабачков, 250 г баклажанов, 60 г репчатого лука, 30 мл оливкового масла, 30 мл лимонного сока, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Кабачки и баклажаны нарезать небольшими кусочками и посолить.

Частью подготовленных овощей начинить тушки каракатиц, поместить их в пароварку, сбрызнуть лимонным соком и установить таймер примерно на 10–12 минут.

Оставшиеся кабачки и баклажаны запечь в духовке.

На тарелку выложить морепродукты и овощи, полить все оливковым маслом и посыпать луком, нарезанным кольцами, и рубленой зеленью.

Морепродукты с помидорами и морковным соусом

Ингредиенты

150 г мяса осьминогов, 150 г креветок (очищенных), 150 г помидоров, 200 г моркови, 80 г сметаны, 10 г кинзы, соль.

Способ приготовления

Мясо осьминогов и креветки выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить и установить таймер на 7 минут.

Помидоры нарезать тонкими ломтиками.

Из моркови отжать сок, соединить его со сметаной и мелко нарубленной кинзой и перемешать.

Полученный соус подать к морепродуктам и помидорам.

Морепродукты с овощами в горшочках

Ингредиенты

150 г креветок (очищенных), 150 г мяса мидий, 150 г мяса осьминогов, 150 г кальмаровых колец, 200 г свеклы, 150 г моркови, 150 г белокочанной капусты, 100 г сметаны, 20 г зелени

укропа, соль.

Способ приготовления

Мясо осьминогов и кольца кальмаров нарезать небольшими кусочками, свеклу и морковь – кубиками, капусту нашинковать. Подготовленные ингредиенты посолить и разложить по горшочкам вместе с креветками и мидиями.

Зелень мелко нарубить, соединить со сметаной, тщательно перемешать и заправить полученной массой овощи и морепродукты.

Горшочки поместить в духовку и запечь.

Блюда из овощей

Пюре из ревеня с медом

Ингредиенты

200 г ревеня, 70 г меда.

Способ приготовления

Ревень нарубить и приготовить в пароварке.

Полученную массу соединить с медом и протереть сквозь сито.

Пюре из моркови с зеленью

Ингредиенты

300 г моркови, 600 мл воды, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Морковь залить холодной водой, посолить, довести до кипения и варить до мягкости. Затем протереть сквозь сито, добавить отвар, размять и перемешать до образования однородной массы. Зелень измельчить и посыпать ею пюре.

Пюре из моркови с яблоками

Ингредиенты

400 г моркови, 250 г яблок, 1,2 л воды, сахар, соль.

Способ приготовления

У яблок удалить плодоножки и кожицу, мякоть залить частью воды (500 мл), добавить сахар и держать на огне до мягкости.

Морковь сварить в отдельной емкости в оставшейся подсоленной воде. Ингредиенты размять, соединить, добавить немного яблочного и морковного отваров и перемешать до образования однородной массы.

Пюре из моркови с имбирем

Ингредиенты

300 г моркови, 70 г лука-порея, 40 г сливочного масла, 600–700 мл воды, имбирь, соль.

Способ приготовления

Морковь залить водой, посолить и варить до готовности.

Размять, добавить немного отвара, сливочное масло и имбирь и взбить с помощью блендера.

Пюре посыпать луком, нарезанным кольцами.

Пюре из тыквы с яблоками и орехами

Ингредиенты

350 г тыквы, 200 г яблок, 50 г ядер грецких орехов, 500 мл воды, 100 мл молока, соль.

Способ приготовления

Тыкву залить водой и держать на слабом огне до мягкости. Яблоки очистить, нарезать небольшими кусочками и запечь в духовке.

Ингредиенты соединить, посолить, размять с добавлением молока и тыквенного отвара и перемешать до образования однородной массы.

Готовое пюре украсить толчеными орехами.

Пюре из сельдерея с филе леща

Ингредиенты

250 г корней сельдерея, 250 г картофеля, 200 г филе леща, 600 мл воды, 50 г сливочного масла, 5 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Корень сельдерея и рыбное филе нарезать небольшими кусочками и приготовить в пароварке. Картофель сварить под крышкой в подсоленной воде.

Ингредиенты соединить, размять, добавить масло, соль, картофельный отвар и перемешать до образования однородной массы.

Зелень петрушки нарубить и посыпать ею готовое пюре.

Пюре из репы со сладким перцем

Ингредиенты

500 г репы, 40 г сливочного масла, 70 г сладкого перца, 1,2 л воды, соль.

Способ приготовления

Репу залить водой, посолить и варить до мягкости.

Процедить, размять репу с добавлением отвара и масла, затем взбить с помощью блендера.

Сладкий перец нарезать соломкой и украсить им готовое пюре.

Пюре из кабачков

Ингредиенты

300 г кабачков, 30 г сливочного масла, 5 г кинзы, 200 мл воды, соль.

Способ приготовления

Кабачки нарезать крупными кусками, залить водой, добавить соль и варить до мягкости.

Затем овощи размять, добавить масло и немного отвара и перемешать. Готовое пюре посыпать рубленой кинзой.

Пюре из щавеля с миндалем

Ингредиенты

1 кг щавеля, 50–60 мл растительного масла, 200 мл молока, 700 мл воды, 60 г миндальных орехов, соль.

Способ приготовления

Щавель сварить с добавлением соли и растительного масла, протереть сквозь сито, добавить теплое молоко и перемешать. Готовое пюре посыпать толченым миндалем.

Пюре из шпината с луком-шалотом

Ингредиенты

650 г шпината, 60 г лука-шалота, 200 мл молока, 40 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Шпинат приготовить в пароварке, затем пропустить через мясорубку вместе с луком. В полученную массу добавить теплое молоко, сливочное масло и соль и перемешать.

Пюре из свеклы с яблоками

Ингредиенты

400 г свеклы, 100 г сушеных яблок, 1 л воды, 60 мл лимонного сока, 60 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Яблоки залить 200 мл кипятка и оставить на 20 минут.

Свеклу сварить в подсоленной воде, натереть на терке, соединить с яблоками, лимонным соком, сметаной и частью отвара и взбить с помощью миксера.

Пюре из свеклы и филе сазана

Ингредиенты

300 г свеклы, 200 г филе сазана, 40 г сливочного масла,

600 мл воды, сушеная зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Филе сазана посолить, приготовить в пароварке и пропустить через мясорубку. Свеклу варить в подсоленной воде до мягкости, затем измельчить, соединить с рыбной массой, добавить немного отвара, сливочное масло, сушеную зелень и перемешать.

Пюре из свеклы и картофеля с помидорами

Ингредиенты

250 г свеклы, 250 г картофеля, 600 мл воды, 40 г сливочного масла, 150 г помидоров черри, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Свеклу выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер примерно на 30–40 минут. Затем натереть свеклу на терке.

Картофель варить до мягкости в подсоленной воде, соединить со свеклой, влить отвар, положить сливочное масло и перемешать до образования однородной массы.

Готовое пюре посыпать мелкорубленой зеленью и подать с нарезанными ломтиками помидорами черри.

Пюре из баклажанов

Ингредиенты

700 г баклажанов, 100 мл оливкового масла, 70 г лука-порея, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Баклажаны очистить, нарезать крупными кубиками и запечь в духовке.

Соединить с маслом, размять и протереть сквозь сито.

Готовое пюре обильно посыпать кольцами лука-порея и рубленой зеленью петрушки.

Пюре из картофеля со сладким перцем и зеленью

Ингредиенты

400 г картофеля, 40 г сливочного масла, 100 мл молока, 800 мл воды, 150 г сладкого перца, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Сладкий перец приготовить в пароварке и удалить кожицу. Картофель сварить в подсоленной воде, соединить со сладким перцем, добавить теплое молоко, сливочное масло и взбить с помощью блендера.

Готовое пюре посыпать измельченной зеленью.

Пюре из картофеля с мясом индейки

Ингредиенты

300 г картофеля, 250 г мяса индейки, 600 мл воды, 10 г кинзы, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки выложить в нижнюю корзину пароварки, посолить по вкусу и установить таймер примерно на 25 минут, затем дважды пропустить через мясорубку.

Картофель варить в подсоленной воде до мягкости, соединить с мясом и перемешать с помощью блендера.

Кинзу измельчить и посыпать ею готовое пюре.

Пюре из цветной капусты и кабачков

Ингредиенты

250 г цветной капусты, 200 г кабачков, 40 г сливочного масла, 10 г зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту сварить в подсоленной воде, кабачки нарезать кубиками и приготовить в пароварке. Ингредиенты соединить, размять, протереть сквозь сито, добавить сливочное масло, немного отвара и перемешать.

Готовое пюре посыпать рубленым зеленым луком.

Десерты

Пюре из яблок и инжира с маскарпоне

Ингредиенты

200 г яблок, 150 г инжира, 50 г маскарпоне, 50 мл молока.

Способ приготовления

Яблоки очистить от кожицы и плодоножек и натереть на терке. Инжир измельчить и дважды протереть сквозь сито. Ингредиенты соединить с маскарпоне и молоком и взбить с помощью миксера.

Пюре из черники

Ингредиенты

400 г черники, 50 г сметаны, 10 г мяты, сахар.

Способ приготовления

Ягоды пропустить через мясорубку, полученную массу протереть сквозь сито, соединить со сметаной, добавить сахар и перемешать.

Готовое пюре посыпать измельченной мятой.

Пюре из персиков и киви с красной смородиной

Ингредиенты

150 г персиков, 200 г киви, 50 г красной смородины, 50 мл сливок.

Способ приготовления

У персиков удалить косточку и кожицу, киви очистить и аккуратно нарезать кусочками.

Подготовленные ингредиенты соединить со сметаной и взбить с помощью миксера. Пюре украсить ягодами красной смородины.

Десерт фруктовый с мюсли и кефиром

Ингредиенты

50 г мюсли с цукатами, 100 мл кефира, 50 г черники, 70 г мандаринов, 50 г сметаны.

Способ приготовления

Сметану и кефир взбить с помощью блендера, залить мюсли, перемешать и добавить чернику. Десерт украсить дольками

мандарина.

Пюре из абрикосов и бананов

Ингредиенты

200 г абрикосов, 200 г бананов, 150 г земляники, 50 г сметаны, сахар.

Способ приготовления

У абрикосов удалить косточки и кожицу, мякоть нарезать небольшими кусочками вместе с бананом. Подготовленные ингредиенты соединить с земляникой и сметаной, добавить сахар и взбить с помощью блендера.

Пюре из облепихи, черники и вишни

Ингредиенты

200 г облепихи, 150 г черники, 150 г вишни, 40 г сметаны.

Способ приготовления

Вишню освободить от косточек, пропустить через мясорубку, затем протереть сквозь сито, соединить с черникой, облепихой и сметаной и взбить с помощью блендера.

Десерт фруктовый с черникой, виноградом и взбитыми сливками

Ингредиенты

100 г черники, 150 г винограда (без косточек), 80 г взбитых сливок, 40 г миндальных орехов.

Способ приготовления

Ягоды винограда разрезать пополам, выложить в десертную тарелку вместе с черникой, добавить рубленый миндаль и украсить взбитыми сливками.

Десерт фруктовый в половинках ананаса

Ингредиенты

1 ананас, 60 г черешни, 50 г черники, 100 г бананов, 50 г сметаны, 50 г ядер грецких орехов.

Способ приготовления

Ананас разделить пополам, вырезать мякоть и измельчить ее. Соединить со сметаной и натертым бананом и выложить в половинки ананаса.

Десерт украсить очищенной от косточек черешней, черникой

и толчеными орехами.

Десерт фруктовый с облепихой, сливой и кефиром

Ингредиенты

100 г облепихи, 150 г слив, 100 мл кефира, 1 зеленое яблоко, сахар.

Способ приготовления

Облепиху посыпать сахаром и оставить на 20 минут, затем протереть сквозь сито.

Сливу очистить от косточек и кожицы, мякоть нарезать ломтиками, соединить с облепиховым пюре, заправить кефиром и перемешать.

Из яблока фигурно вырезать цветок и украсить им десерт.

Десерт фруктовый с медово-ореховыми шариками

Ингредиенты

100 г манго, 100 г яблок, 80 г абрикосов, 50 г черники, 100 г ядер грецких орехов, 100 г меда, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Орехи тщательно измельчить и соединить с медом.

Из полученной массы сформовать небольшие шарики и поместить их в холодильник на 1 час.

Манго нарезать ломтиками, яблоко – соломкой, абрикосы освободить от косточек и нарубить.

Подготовленные фрукты соединить с черникой, тщательно размешать, заправить сметаной и подать с медово-ореховыми шариками.

Десерт из груш с облепихой и орехами

Ингредиенты

2 груши, 170 г облепихи, 70 г ядер грецких орехов, 50 г меда.

Способ приготовления

Груши разрезать пополам, удалить сердцевину и часть мякоти.

На каждую половинку выложить облепиху, толченые орехи, смазать медом и запечь в духовке.

Десерт из творога с абрикосами и орехами

Ингредиенты

250 г творога, 150 г абрикосов, 100 г апельсинов, 80 г

миндальных орехов, 60 г сметаны.

Способ приготовления

Абрикосы освободить от косточек, мякоть измельчить вместе с апельсином.

Творог протереть сквозь сито, покрыть сметаной, сверху выложить кусочки фруктов и посыпать толчеными орехами.

Десерт из чернослива и творога

Ингредиенты

300 г чернослива, 100 г творога, 1 яйцо, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Чернослив залить теплой водой и оставить на 25–30 минут.

Творог соединить с яйцом и протереть сквозь сито. Каждую ягоду чернослива с помощью кондитерского шприца наполнить творожной начинкой и запечь в духовке.

Готовые «конфеты» подать со сметаной.

Десерт из творога с черносливом и мятой

Ингредиенты

70 г творога, 40 г чернослива, 8 г мяты, 60 мл молока, 100 мл воды, сахар.

Способ приготовления

Чернослив залить холодной водой и довести до кипения Процедить, у плодов удалить косточки, мякоть измельчить. Добавить отвар, протертый творог, молоко, мелко нарубленную мяту и сахар.

Полученную массу взбивать вилкой 2–3 минуты.

Каши

Каша овсяная с медом и яблоком

Ингредиенты

100 г овсяных хлопьев, 300 мл воды, 100 г яблок, 30 г меда, 40 г чернослива, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

В кипящую воду всыпать хлопья и варить до полуготовности, затем посолить и держать на огне еще 10 минут. Предварительно вымоченный чернослив измельчить и добавить в кашу вместе с маслом и медом.

Яблоко натереть на терке и выложить сверху на готовое блюдо.

Каша гречневая с молоком и черникой

Ингредиенты

100 г гречневой крупы, 200 мл молока, 70 г черники, 200 мл воды, сахар, соль.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, аккуратно выложить в нее крупу и сварить с добавлением небольшого количества соли по вкусу.

Молоко подогреть, залить им кашу, положить сахар и чернику и перемешать.

Каша гречневая с молоком и яблоком

Ингредиенты

60 г гречневой крупы, 150 мл молока, 1 яблоко, сахар, соль.

Способ приготовления

Яблоко очистить и нарезать небольшими кусочками. Крупу выложить в кипящую воду и варить до готовности с добавлением сахара и небольшого количества соли, затем соединить с подогретым молоком и кусочками яблока.

Каша гречневая с баклажаном

Ингредиенты

60 г гречневой крупы, 200 г баклажана, 100 г репчатого лука, 30 мл растительного масла, 10 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности.

Баклажан нарезать небольшими кубиками, лук – полукольцами и обжарить на сковороде в растительном масле с добавлением черного перца и соли, после чего соединить с кашей и перемешать.

Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки.

Каша гречневая с кабачком и сладким перцем

Ингредиенты

60 г гречневой крупы, 150 г кабачков, 100 г сладкого перца, 100 г ржаного хлеба, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Кабачок нарубить, а сладкий перец нашинковать. Овощи обжарить на сковороде в растительном масле с добавлением соли и черного перца.

Кашу соединить с поджаркой, перемешать и подать с нарезанными тонкими ломтиками хлебом.

Каша гречневая с овощами в горшочке

Ингредиенты

100 г гречневой крупы, 100 г кабачков, 100 г сладкого перца, 200 мл воды, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Кабачок нарезать небольшими кубиками, сладкий перец – соломкой.

Подготовленные овощи выложить в горшочек вместе с крупой, залить водой, добавить соль, накрыть крышкой, поместить в разогретую духовку и держать 20–25 минут. Готовую кашу заправить маслом.

Каша гречневая в тыкве

Ингредиенты

1 тыква (среднего размера), 100 г гречневой крупы, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 100 мл воды, сахар, соль.

Способ приготовления

Крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до

полуготовности. Морковь нарубить, лук измельчить.

У тыквы срезать верхушку и удалить мякоть.

В полученный горшочек выложить крупу и овощи, добавить сахар, накрыть крышкой из верхушки тыквы, поместить в разогретую духовку и держать 15–20 минут.

Каша гречневая с филе индейки и помидорами

Ингредиенты

150 г гречневой крупы, 150 г филе индейки, 120 г помидоров черри, 10 г зелени петрушки, 300 мл воды, соль.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, добавить кашу и соль и варить до готовности. Филе индейки посолить, приготовить в пароварке, измельчить, соединить с кашей

и перемешать. Помидоры нарезать небольшими кусочками, зелень нарубить и использовать эти ингредиенты для украшения блюда.

Каша манная с абрикосами

Ингредиенты

40 г манной крупы, 200 мл молока, 40 мл воды, 20 г сливочного масла, 60 г абрикосов, сахар, соль.

Способ приготовления

Кастрюлю с толстым дном ополоснуть холодной водой, налить в нее молоко и воду, всыпать манную крупу и оставить на 10 минут.

Затем перемешать, добавить сахар и соль, довести до кипения и варить, помешивая, на слабом огне 3 минуты.

Абрикосы освободить от косточек, мякоть измельчить и добавить в готовую кашу вместе с маслом.

Каша манная с яблочным соком и лимонной цедрой

Ингредиенты

50 г манной крупы, 250 мл яблочного сока, 250 мл воды, 30 г сливочного масла, 60 г черники, 5 г лимонной цедры, 1 яйцо, сахар, соль.

Способ приготовления

Яблочный сок и воду соединить, довести до кипения, добавить крупу, измельченную цедру лимона, соль и сахар и варить до готовности.

В кашу добавить сливочное масло и чернику.

Каша манная с грецкими орехами и облепихой

Ингредиенты

250 г манной крупы, 750 мл сливок, 200 г ядер грецких орехов, 80 г облепихи, 30 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Орехи измельчить и обжарить на сковороде без масла.

Сливки налить в форму, поместить в горячую духовку и держать до образования пенки, затем снять ее и снова поставить сливки в духовку. Таким образом надо получить пенку 3–4 раза.

В оставшиеся сливки добавить соль, сахар, манную крупу, облепиху и варить до загустения.

В кашу добавить орехи, масло, пенки и перемешать.

Каша кукурузная с изюмом и облепихой

Ингредиенты

200 г кукурузной крупы, 450 мл воды, 20 г сливочного масла, 50 г изюма, 50 г облепихи, сахар, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть, выложить в горшочек, залить горячей водой, добавить предварительно вымоченный изюм, облепиху, сахар, соль и масло, поместить в разогретую духовку и держать в ней до готовности.

Каша кукурузная с курагой

Ингредиенты

50 г кукурузных хлопьев, 20 г сливочного масла, 50 г кураги, сахар, соль.

Способ приготовления

Кукурузные хлопья высыпать в кипящую воду и варить до готовности с добавлением соли и сахара, после чего хорошо перемешать со сливочным маслом и держать под крышкой 5–7 минут.

Курагу залить кипятком на несколько минут, затем измельчить и выложить в готовое блюдо.

Напитки

Коктейль молочный с черникой и красными бананами

Ингредиенты

200 г черники, 200 г красных бананов, 600 мл молока, 100 г сметаны, 5 г ванилина, 70 г зеленых яблок, 60 г малины.

Способ приготовления

Бананы нарезать небольшими кусочками, соединить с черникой, молоком и сметаной, добавить ванилин и взбить с помощью блендера.

Яблоко нарезать небольшими кусочками, нанизать их на шпажки вместе с малиной и украсить ими готовый коктейль.

Коктейль молочный с черникой и земляникой

Ингредиенты

150 г черники, 150 г земляники, 600 мл молока, 120 г сметаны, 3–5 г ванилина, 5 г корицы.

Способ приготовления

Чернику, землянику, молоко и сметану соединить, добавить ванилин и взбить с помощью блендера.

Коктейль разлить по бокалам и посыпать корицей.

Коктейль молочный с черникой

Ингредиенты

250 г черники, 60 г сметаны, 600 мл молока, 10 г мяты.

Способ приготовления

Чернику, сметану и молоко соединить и взбить с помощью блендера. Готовый коктейль разлить по бокалам и украсить веточками мяты.

Коктейль молочный с персиками и яблочным соком

Ингредиенты

250 г персиков, 100 мл яблочного сока, 300 мл молока, 70 г сметаны.

Способ приготовления

Персики освободить от косточек и кожицы.

Мякоть измельчить, соединить с яблочным соком, молоком и сметаной и взбивать с помощью блендера до образования густой

пены.

Коктейль молочный с облепихой

Ингредиенты

300 г облепихи, 800 мл молока, 100 г сметаны, 3 г ванилина, 50 г лайма.

Способ приготовления

Молоко, сметану и облепиху соединить, добавить ванилин и взбивать с помощью блендера до образования густой пены. Лайм нарезать кружочками и украсить ими бокалы с коктейлем.

Коктейль молочный с облепихой и лимонным соком

Ингредиенты

150 г облепихи, 100 мл лимонного сока, 450 мл молока, 100 г сметаны, 70 г ананаса.

Способ приготовления

Облепиху, лимонный сок, молоко и сметану соединить и взбить с помощью блендера.

Ананас фигурно нарезать полукружиями и украсить ими бокалы с коктейлем.

Коктейль молочный с абрикосами и миндалем

Ингредиенты

50 г миндальных орехов, 100 г абрикосов, 500 мл молока, 60 г сметаны.

Способ приготовления

Миндаль истолочь. Абрикосы освободить от косточек и кожицы, мякоть измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить с молоком и сметаной и взбить с помощью блендера.

Кокт

ейль кефирный с абрикосами, смородиной и имбирем

Ингредиенты

150 г абрикосов, 100 г черной смородины, 450 мл кефира, 5 г имбиря.

Способ приготовления

У абрикосов удалить косточек и кожицу, мякоть соединить с частью черной смородины (50 г) и кефиром.

Добавить имбирь и взбить с помощью блендера.

Коктейль разлить по бокалам и украсить оставшимися

ягодами.

Коктейль кефирный с черникой, яблоком и апельсином

Ингредиенты

100 г яблок, 150 г апельсинов, 150 г черники, 600 мл кефира.

Способ приготовления

Яблоко очистить, сняв кожуру спиралью, а мякоть нарезать ломтиками. Соединить ее с измельченным апельсином, кефиром и черникой и тщательно взбивать с помощью блендера до образования густой пены.

Из яблочной кожуры сделать украшения для бокалов с коктейлем.

Коктейль кефирный с абрикосами и бананом

Ингредиенты

200 г абрикосов, 100 г бананов, 700 мл кефира, 100 г клубники.

Способ приготовления

Абрикосы освободить от косточек и снять кожицу.

Мякоть соединить с бананом и кефиром и взбить с помощью блендера. Готовый коктейль разлить по бокалам и украсить ломтиками клубники.

Коктейль кефирный с черникой и киви

Ингредиенты

200 г черники, 180 г киви, 600 мл кефира, 20 г сахара, 5 г мяты.

Способ приготовления

Киви аккуратно нарезать небольшими кусочками, соединить с черникой и кефиром и тщательно взбить с помощью блендера.

Края бокалов намочить и обмакнуть в сахар, аккуратно налить коктейль и украсить веточками мяты.

Коктейль кефирный с черникой и ежевикой

Ингредиенты

250 г черники, 150 г ежевики, 800 мл кефира, 10 г мяты.

Способ приготовления

Кефир, ежевику и часть черники (200 г) соединить и взбить с

помощью блендера.

Коктейль налить в высокие бокалы и украсить оставшимися ягодами и веточками мяты.

Морс из облепихи с мятой

Ингредиенты

300 г облепихи, 1 л воды, 100 г сахара, 10 г мяты.

Способ приготовления

Ягоды промыть, перебрать, отжать из них сок и убрать его в холодильник. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, затем держать на слабом огне 7–10 минут.

В отвар добавить сахар, охладить и соединить с соком.

Готовый морс разлить по бокалам, в каждый из них положить по листочку мяты.

Морс из черники

Ингредиенты

300 г черники, 1,1 л воды, сахар.

Способ приготовления

Ягоды перебрать, промыть под струей проточной воды, пересыпать в мелкое сито, протереть и собрать сок. Мезгу выложить в глубокую емкость, залить горячей водой, довести до кипения и держать на среднем огне в течение 10 минут.

Полученный отвар процедить, всыпать в него сахар, перемешать, охладить и добавить сок ягод.

Сок облепихи с мякотью

Ингредиенты

1 кг облепихи, 100 г сахара, 600 мл воды.

Способ приготовления

Ягоды на 2 минуты опустить в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг и пропустить сквозь сито.

Полученное пюре соединить с сиропом, приготовленным из воды и сахара, и подогреть до температуры 80 °С.

Компот из яблок с гвоздикой

Ингредиенты

500 г яблок, 3 л воды, 10 г гвоздики, сахар.

Способ приготовления

У яблок аккуратно удалить плодоножки, мякоть нарезать

крупными ломтиками, залить холодной водой и довести до кипения.

Добавить гвоздику, держать на огне 7 минут, затем всыпать сахар и варить еще 10 минут.

Компот из облепихи

Ингредиенты

500 г облепихи, 1 л теплой воды, 400 г сахара.

Способ приготовления

Ягоды промыть, залить водой, добавить сахар и варить на слабом огне в течение 20 минут.

Компот из кураги и чернослива

Ингредиенты

120 г кураги, 120 г чернослива, 1 л воды, 40 г сахара.

Способ приготовления

Сухофрукты залить водой на 1 час.

Затем поставить на огонь, довести до кипения, добавить сахар и варить 5 минут.

Компот из ежевики с лаймом

Ингредиенты

200 г ежевики, 50 г лайма, 600 мл воды, сахар.

Способ приготовления

Ежевику залить водой, довести до кипения и варить с добавлением сахара 20 минут. За 5 минут до готовности добавить нарезанный ломтиками лайм.

Компот из груш с лимоном

Ингредиенты

400 г груш, 1 лимон, 2 л воды, сахар.

Способ приготовления

Лимон аккуратно нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром и оставить на 20 минут.

Груши очистить от плодоножек, нарубить, соединить с лимоном, залить водой и варить до готовности, в конце, если нужно, добавить сахар.

Морс из абрикосов с корицей

Ингредиенты

400 г абрикосов (без косточек), 30 мл лимонного сока, 1,1 л воды, 40 г меда, 5 г мяты, 3 г корицы.

Способ приготовления

Абрикосы обдать кипятком, размять, залить водой, добавить мяту, поставить на огонь, довести до кипения и варить 5 минут. Отвар процедить, соединить с лимонным соком, добавить корицу и мед и оставить в холодильнике на 1,5 часа. Охлажденный компот разлить по бокалам и украсить мятой.

Чай с черникой

Ингредиенты

10 г черники, 5 г зеленого чая, 3 г мяты, 250 мл воды.

Способ приготовления

Чай, мяту и чернику выложить в заварочный чайник, залить кипятком и настаивать в течение 5–7 минут.

Чай из облепихи

Ингредиенты

15 г облепихи, 5 г зеленого чая или ройбуша, 250 мл воды.

Способ приготовления

Чай залить 125 мл кипятка и оставить на 3 минуты. Добавить облепиху, оставшуюся воду и настаивать

Чай из листьев черники

Ингредиенты

10 г сушеных листьев черники, 300 мл воды, 20 г лайма.

Способ приготовления

Листья черники залить кипятком, укутать посуду и настаивать чай 15–20 минут. Процедить, налить в бокал и подать с кусочком лайма.

Заболевания глаз

Причины заболеваний глаз

В большинстве случаев человек не подозревает о развивающейся патологии, а узнает о ней лишь в тот момент, когда заболевание уже прогрессирует. Вы не видите номер приближающегося маршрутного такси, не можете издалека прочитать объявление, написанное крупным шрифтом, ваши глаза слезятся и болят после продолжительного чтения – все эти тревожные признаки должны стать поводом для обращения к специалисту. Однако часто люди этого не делают, ссылаясь на занятость, нехватку времени и денег.

С возрастом они надевают очки, полагая, что достигли тех лет, когда проблемы с глазами начинаются у всех. Если вы не хотите такой участи, то начинайте укреплять зрение прямо сейчас. Оторвитесь от чтения и сделайте гимнастику для глаз.

А ниже речь пойдет о причинах, вызывающих ухудшение зрения и различные заболевания, многие из которых лечатся только путем хирургического вмешательства.

Повреждения позвоночника

В данном случае имеются в виду повреждения в области спинного мозга, который связан с органами зрения.

Этим и объясняется то, что многие упражнения для глаз включают в себя повороты и наклоны головы. Дело в том, что процесс установления резкости зрения проходит при участии спинного мозга, который пронизывает позвоночник.

Причиной нарушений зрения у детей часто являются родовые травмы.

Инфекционные заболевания

Многие болезнетворные микроорганизмы поражают нервную систему, в том числе и центры, ответственные за зрение.

Поэтому защищайтесь от инфекционных заболеваний: одевайтесь теплее в прохладную погоду, старайтесь не контактировать с больными людьми, в период эпидемий пейте профилактические противовирусные препараты.

Физическое и эмоциональное переутомление

Если вы думаете, что постоянное недосыпание, недостаток

свежего воздуха и стрессы можно лечить утренней чашкой крепкого кофе, то вы в группе риска.

Дело в том, что дефицит отдыха приводит к тому, что организм быстро стареет и изнашивается, а одним из первых обычно страдает зрение.

Если ваша работа связана со стрессовыми ситуациями или у вас наблюдается напряженный период, практикуйте медитацию и другие расслабляющие методики.

В комплексе утренней или вечерней гимнастики обязательно должны быть упражнения для расслабления глаз.

Вредные привычки и неправильное питание

Причиной развития многих патологий, в том числе и заболеваний глаз, является отравление организма токсичными веществами и шлаками.

Если вы хотите, чтобы ваши глаза были здоровыми, откажитесь от курения, регулярного употребления алкоголя и вредной пищи.

К последней категории относятся жирные и жареные блюда, выпечка, чипсы, сухарики, еда быстрого приготовления, полуфабрикаты и др.

Очистить организм от накопленных ядов помогут современные процедуры и оздоровительные методики: гидроколонотерапия, применение сбалансированной диеты, занятия йогой, массаж, плавание и т. д.

Недостаточная двигательная активность глазных мышц

Качество изображения предметов, которые видят наши глаза, зависит от светочувствительной части глаза, сетчатки и изменения кривизны хрусталика. (Напомним: это линза внутри глаза, которая в зависимости от расстояния того или иного объекта становится то плоской, то выпуклой.)

Когда вы долгое время читаете книгу или статью с монитора компьютера, хрусталик не меняет своего положения, в результате чего мышца становится вялой и слабой.

Чтобы сохранять способность отчетливо видеть вблизи и вдали, регулярно выполняйте следующее упражнение для глаз: концентрируйте взгляд то на ближних, то на дальних объектах.

Старение сетчатки

В клетках сетчатки глаза есть светочувствительный пигмент, благодаря которому мы видим. Со временем он разрушается, вызывая снижение остроты зрения. Замедлить процесс старения довольно просто – нужно вести здоровый образ жизни, регулярно употреблять продукты, богатые витамином А, а именно рыбу, яйца, морковь, молоко и др. Витамин А растворяется в жире, поэтому салаты нужно заправлять сметаной или растительным маслом. Подробнее об этом будет рассказано в разделе, посвященном питанию для восстановления зрения.

Нарушение кровообращения

Питательные вещества и кислород поступают в клетки по кровеносным сосудам. Сетчатка глаза – очень чувствительный орган, и при нарушении кровообращения он страдает первым.

Регулярно проходите обследование у офтальмолога, так как проблемы с кровообращением могут вызывать серьезные заболевания.

При необходимости врач может назначить препараты для улучшения состояния сосудов и специальную диету. Рекомендуется ограничить пребывание в сауне и бане, поскольку резкие перепады температур способны провоцировать ухудшение самочувствия.

Переутомление глаз

Для клеток сетчатки вреден как слишком яркий свет, так и недостаточное освещение. Поэтому в солнечную погоду стоит носить темные очки.

Не читайте и не пишите при отсутствии дополнительных осветительных приборов (лампы). Особенно вредно читать в транспорте – покачивание и неровный свет чрезвычайно неблагоприятно влияют на зрение.

Сухость слизистой оболочки

Хорошее зрение невозможно без чистых прозрачных оболочек, через которых проходят лучи света, отражающиеся от предметов. Оболочки омываются глазной жидкостью. Ее недостаток приводит к сухости глаз и ухудшению зрения. Возможно, вы удивитесь, но для зрения иногда полезно плакать.

Если вы не можете это делать специально, то есть аптечные капли «Искусственная слеза».

При сухости глаз рекомендуется на время отказаться от

работы за компьютером.

Длительное пребывание за компьютером

Продолжительная работа за компьютером приводит к перенапряжению глаз, даже если вы работаете не с текстом и таблицами, а просто в Интернете. Человеческий глаз можно сравнить с фотоаппаратом – чтобы воспроизвести четкое изображение с экрана, состоящего из многочисленных мерцающих точек, ему приходится постоянно менять фокус. Это требует сильного напряжения глаз и высокого расхода зрительного пигмента – родопсина. Так, люди, страдающие близорукостью, тратят больше родопсина по сравнению с теми, у кого нормальное зрение. При частой и длительной работе за компьютером это заболевание прогрессирует. Поэтому, если ваша повседневная деятельность связана с чтением с монитора, не забывайте делать гимнастику для глаз и устраивать перерывы для отдыха от компьютера.

Многие офтальмологи придерживаются мнения, что полезны так называемые компьютерные очки, которые снабжены фильтрами, делающими цветовые характеристики монитора наиболее комфортными для глаз человека.

Люди, использующие эти очки, отмечают, что с ними глаза устают намного меньше.

Рекомендуется также выполнять следующее упражнение для глаз. Держа в руках напечатанный текст, медленно приближайте его лицу, пока буквы не потеряют четкость очертаний. При этом мышцы ваших глаз напрягаются.

После этого так же медленно отводите текст на расстояние вытянутой руки, не отрывая от него взгляда. В это время глаза расслабляются.

Упражнение нужно делать в течение 2–3 минут.

Дальтонизм

Дальтонизм – это патология, развивающаяся вследствие нарушения или отсутствия светочувствительных ячеек сетчатки.

Сетчатка представляет собой нервный слой в задней части глаза. Ее функция – преобразование в свет нервных сигналов, посылающих информацию в головной мозг.

Больные дальтонизмом не могут различать такие цвета, как красный, зеленый, синий, а также их комбинации.

Здоровый глаз имеет три типа конусных светочувствительных ячеек, находящихся в сетчатке. Каждый из них чувствителен к

красному, зеленому или синему цвету.

При отсутствии одного и более типов ячеек человек соответственно не видит один из этих цветов.

Конусные ячейки расположены в центральной части сетчатки, которая называется пятно, и они обеспечивают острое цветовое восприятие. Лучше всего эти ячейки работают при хорошем освещении, а при тусклом свете цвета становятся трудноразличимыми.

Дальтонизм иногда называют цветовой проблемой зрения, так как многие люди, страдающие этим заболеванием, частично различают цвета. Однако есть и такие больные, которые не распознают цвета вообще.

Как правило, дальтонизм обусловлен генетически. В этом случае патология присутствует с рождения. Но нередко проблемы с различением цветов начинаются с возрастом в результате старения глаз и сопутствующих заболеваний. Следует отметить, что наследственный дальтонизм встречается значительно чаще, чем приобретенный.

Этому заболеванию наиболее подвержены мужчины.

Для определения способности различать цвета врачи используют тесты, наиболее известным из которых является псевдоизохроматический тест пластины. Во время его проведения больного просят посмотреть на сочетание цветных точек и определить образец.

Тип дальтонизма выявляется на основе того, какие образцы выбирает пациент.

Если проблемы зрения приобретенные, то дополнительно предлагается определить цвет или оттенок предметов. Человек, страдающий дальтонизмом, не может разложить их правильно.

Генетически обусловленный дальтонизм не лечится, а вот от некоторых приобретенных патологий избавиться вполне реально. Так, катаракта нередко является причиной нарушения цветового зрения.

В этом случае операция по удалению катаракты может решить эту проблему.

Нарушения цветового восприятия оказывают существенное влияние на жизнь человека, в частности на способность к обучению и выбор профессии. Иногда человек не догадывается о своем заболевании.

Это происходит в тех случаях, когда больной не видит сами цвета, но распознает их оттенки.

При серьезных проблемах цветового зрения человек различает только серый, черный и белый цвета.

Генетически обусловленный дальтонизм в равной степени

затрагивает оба глаза.

Приобретенные нарушения нередко встречаются только в одном или затрагивают какой-то глаз в большей степени, чем другой. Унаследованный дальтонизм присутствует при рождении и не меняется с возрастом. Приобретенная форма может прогрессировать или частично корректироваться.

Наследственный дальтонизм

В клинической практике встречаются 4 основных типа нарушений цветового зрения.

Первый тип – аномальная трихромазия. При этой патологии у больного присутствуют все три типа конусных колбочек, но у одного их вида недостаточно пигментов для восприятия цвета. Больные данным типом дальтонизма видят красный, синий и зеленый цвета, но не так, как здоровые люди.

Это же относится к оттенкам основных цветов.

Второй тип нарушений – дихромазия – развивается в случае, если нет одного из трех типов колбочек конуса. Больной видит только два цвета из трех.

Таким образом, человек различает синий и желтый цвета, но испытывает проблемы с определением разницы между красным и зеленым. Реже больной видит красный и зеленый, но не различает желтый и синий.

Третий тип дальтонизма – синяя конусная монохромазия – развивается, когда отсутствуют две колбочки конуса (зеленая и красная).

Данная патология встречается только у мужчин. При этом могут также наблюдаться непроизвольные движения глаз (нистагм).

Из всего спектра больной различает только синий цвет.

Четвертый тип – ахроматопсия – характеризуется отсутствием всех трех типов колбочек.

Больной не видит ни одного цвета, только оттенки серого, черного и белого. Ахроматопсия может сопровождаться другими нарушениями – снижением остроты зрения, чувствительностью к свету и освещению.

Данный тип дальтонизма является самым серьезным и встречается достаточно редко.

Его также называют «монохромазия палочек сетчатки», так как больной видит в основном за счет палочек сетчатки глаза.

Приобретенный дальтонизм

Приобретенные проблемы цветового зрения могут возникнуть по различным причинам.

С возрастом повышается риск развития подобных патологий, так как в результате потемнения хрусталика человек хуже воспринимает различия между темно-серым, темно-синим и темно-зеленым цветами.

Временные или постоянные проблемы со зрением могут проявиться как побочные эффекты после приема тех или иных лекарств.

Иногда причиной выступают такие заболевания глаз, как глаукома, катаракта, дегенерация макулы, диабетическая ретинопатия.

В большинстве случаев своевременное лечение помогает восстановить или сохранить цветовое зрение. Травмы глаз (особенно в области пятна и зрительного нерва) также могут спровоцировать дальтонизм.

Приобретенные нарушения цветового зрения чаще встречаются у женщин.

Катаракта

Катаракта – это патология, характеризующаяся помутнением хрусталика и ослаблением зрения.

Многие люди старше 65 лет страдают данным заболеванием. Чтобы понять, как развивается катаракта, вспомним строение глаза.

Легкие лучи проходят через роговую и радужную оболочки, а также через прозрачную жидкость переднего глаза, а потом попадают на линзу.

После этого легкие лучи преломляются линзой, объекты сосредотачиваются на задней стенке глаза, а сетчатка, оптический нерв и мозг обрабатывают изображения.

Катаракта развивается, когда в линзе скапливается белок и делает ее мутной. Это препятствует прохождению света через линзу, вызывая нарушения зрения. Различают несколько типов катаракт:

– возрастные, развивающиеся в результате старения глаз;

– врожденные, возникающие из-за внутриутробной инфекции;

– вторичные, появляющиеся на фоне диабета, длительного контакта с токсичными веществами и радиацией, приемом ряда лекарственных препаратов (мочегонные и кортикостероиды);

– травматические, формирующиеся в результате травмы глаз.

К факторам возникновения катаракты также относят табачный дым, загрязненный воздух и злоупотребление

алкогольными напитками.

Катаракта развивается постепенно и дает о себе знать следующими симптомами:

– зрение становится мутным и расплывчатым, создается ощущение пленки на глазах;

– развивается близорукость; – изменяется восприятие цвета (в частности, желтого);

– больному становится тяжело водить машину в сумерках и темноте из-за встречного света фар других автомобилей.

Диагностика осуществляется с помощью специальных тестов, которые проводит офтальмолог.

Осмотр позволяет определить стадию развития заболевания и назначить лечение.

Если нарушения зрения не являются серьезным препятствием для занятий привычными делами (чтение, письмо, вождение автомобиля и т. д.), то врач рекомендует очки или контактные линзы. В случае когда потеря зрения мешает вести нормальную жизнь, назначается операция по удалению катаракты – замена помутневшего хрусталика новым прозрачным.

Что касается профилактики этой патологии, то научно доказанных методов не существует, так как неизвестны ее причины.

Несмотря на то что как правило катаракта развивается в преклонном возрасте, необходимо регулярно посещать офтальмолога с целью профилактического осмотра, особен но если у вас есть жалобы на зрение.

Операция по удалению катаракты

Человек, у которого была обнаружена катаракта, рано или поздно сталкивается с необходимостью выбора – делать операцию или нет? Чтобы принять правильное решение, нужно знать о том, что катаракта подлежит удалению не во всех случаях.

Как уже отмечалось выше, это зависит от того, насколько данная патология мешает нормальной жизни человека. Многие люди, страдающие катарактой, обычно пользуются контактными линзами или очками и не испытывают необходимости в хирургическом вмешательстве.

Кроме того, это заболевание развивается сравнительно медленно, поэтому операция может быть отложена на долгий период времени. Важно учитывать, что при хирургическом вмешательстве удалят ваш хрусталик и поставят искусственный. Если это невозможно, то после операции вам придется носить очки или контактные линзы для более четкого зрения.

В большинстве случаев такие операции позволяют достичь желаемого эффекта.

При отсутствии сопутствующих глазных заболеваний (глаукома, проблемы с сетчаткой) они безопасны.

Однако учтите, что для чтения и работы за компьютером вам все же понадобятся очки.

Послеоперационные осложнения возникают достаточно редко.

Наиболее распространенным из них является помутнение задней части хрусталика, который покрывает капсулу и остается после операции.

Если помутнение будет создавать вам неудобства, то врач может предложить другую операцию – капсулотомию.

Риск полной потери зрения в результате хирургического вмешательства по удалению катаракты существует, но он очень низок.

К другим осложнениям относят: – опухоль сетчатки, которая проходит без лечения в течение месяца;

– новые формы астигматизма, корректируемые с помощью специальных линз;

– инфекции глазных тканей, способные привести к полной потере зрения (встречается менее чем у 1 % прооперированных пациентов);

– воспаление роговицы, глаукома, отслоение сетчатки, а также нарушения зрения, причиной которых являются частицы катаракты, оставшиеся после операции. В этом случае с целью их удаления назначается витрэктомия.

Терапия большинства из перечисленных осложнений не требует дополнительного оперативного вмешательства. Однако в ряде случаев самолечение вызывает дополнительные проблемы.

В течение 3 месяцев после операции зрение может быть нечетким, но со временем оно восстанавливается.

Если катаракта обнаружена у ребенка, то операция обязательна, так как прогрессирование заболевания приведет к ухудшению зрения.

Ее рекомендуется сделать до тех пор, пока малышу не исполнится 3 месяца.

Глаукома

Глаукома – это заболевание, развивающееся в результате постоянно повышенного давления в глазу.

Данная патология считается наследственной и может не проявляться до преклонного возраста.

Высокое давление приводит к повреждению зрительного нерва, посредством которого передается изображение в мозг. Если патологический процесс будет прогрессировать, то человек в течение нескольких лет может полностью потерять зрение.

Глаукома опасна тем, что на ранних стадиях протекает бессимптомно. Именно поэтому основой профилактики болезни является регулярный осмотр офтальмолога. Если вам более 45 лет и у одного из близких родственников и у вас есть генетическая предрасположенность к глаукоме, рекомендуется посещать офтальмолога не реже 2 раз в год.

В случае наличия диабета вы относитесь к группе риску по глазным заболеваниям и должны проходить осмотр так же часто.

Образование глаукомы происходит по следующей схеме: повышение внутриглазного давления (давление жидкости в передней камере) приводит к скоплению жидкости между роговицей и радужной оболочкой.

Жидкость должна вытекать из глаза через специальный канал. Если он перекрыт, жидкость скапливается – это и есть глаукома.

Иногда заболевание развивается из-за того травмы глаза, глазной инфекции, воспалительных процессов в глазу, блокировки кровеносных сосудов. Глаукома, как правило, поражает оба глаза, но в разной степени.

Выделяют несколько типов этого заболевания:

– открытоугольная глаукома (широкоугольная) наиболее распространена. Структуры глаза не повреждены, но отток жидкости невозможен;

– закрытоугольная глаукома (острая, хронически закрытая, узкоугольная) становится причиной внезапного повышения внутриглазного давления. Дренаж может быть недостаточным, поскольку угол между радужной оболочкой и роговицей слишком узкий. Другой вариант – широко открытый зрачок, сужающий угол и затрудняющий отток жидкости через канал.

Чаще всего глаукома встречается у людей старше 40 лет, однако может развиваться и в более молодом возрасте, в том числе и у маленьких детей.

Факторы риска развития глаукомы: – возраст старше 40 лет; – генетическая предрасположенность;

– нарушения зрения; – сахарный диабет; – применение кортикостероидных препаратов (таких, как преднизолон).

Как отмечалось выше, на начальных стадиях глаукома протекает бессимптомно. Однако нередко человек узнает о заболевании по потере периферийного или бокового зрения. Обычно это происходит постепенно.

Нередко внутриглазное давление повышается до высокого уровня, что сопровождается сильной головной болью, помутнением видимости, головокружением.

Важно обнаружить глаукому как можно раньше, так как это повышает шансы на сохранение зрения.

Наиболее очеидными симптомами глаукомы также могут являться покраснение глаза, мутный глаз, тошнота и рвота, боли в глазу.

Для выявления заболевания врач осматривает глаз через расширенный зрачок.

Помимо этого проводится специальная процедура, которая помогает проверить внутриглазное давление. Данное обследование является безболезненным и не занимает много времени.

При глаукоме могут быть назначены глазные капли, лазерная терапия или микрохирургия глаза.

Глазные капли

Этот метод лечения позволяет уменьшить количество жидкости, образующейся в передней части глаза, и усилить ее отток.

Однако нередко возникают аллергические реакции, покраснение и раздражение глаз, отек конъюнктивы и др.

Ряд лекарственных препаратов для лечения глаукомы вызывает брадикардию и тахикардию. В связи с этим, если у вас выражены побочные эффекты на те или иные капли от глаукомы, обязательно предупредите об этом своего лечащего врача.

Лазерная терапия

Лечение лазером позволяет увеличить отток жидкости из глаза (при открытоугольной глаукоме) и решить проблему блокировки жидкости (при закрытоугольной глаукоме).

Микрохирургия глаза

В результате операции создается новый канал для оттока внутриглазной жидкости, в результате чего снижается давление.

В некоторых случаях операция оказывается неэффективной, и ее приходится проводить повторно.

Возможные послеоперационные осложнения: временная или постоянная потеря зрения, кровотечение, внутриглазная инфекция.

Методы профилактики пока не известны, но при обнаружении на ранней стадии болезнь поддается лечению. Восстановление зрения при глаукоме невозможно, однако при своевременной и правильной терапии велики шансы на его приемлемое качество.

Конъюнктивит

Конъюнктивит – заболевание, при котором воспаляется слизистая оболочка глаза. Наиболее распространенные причины – аллергические реакции, вирусные и бактериальные инфекции.

В связи с этим различают аденовирусный, герпетический, бактериальный, хламидийный, хронический и острый конъюнктивит.

Виды конъюнктивита:

– блефароконъюнктивит (конъюнктивит в сочетании с воспалением век);

– кератоконъюнктивит (конъюнктивит с воспалением роговицы);

– эписклерит (аналогичный воспалительный процесс, но без слезотечения и выделений из глаз).

Для диагностики заболевания врач может взять на анализ выделения из больного глаза. Причины определяются по симптомам, истории болезни и результату осмотра.

Первоначальное лечение обычно назначается сразу после осмотра, а затем корректируется в зависимости от результатов анализов.

Лечение вирусного конъюнктивита обычно длится 7–14 дней. Данное заболевание не бактериального происхождения, поэтому антибиотики не назначаются. Помогают капли «Искусственная слеза» – они купируют неприятные симптомы и способствуют снятию воспаления.

При бактериальной форме в терапии используются антибиотики. Обычно заболевание проходит за несколько дней. В ряде случаев показан прием антибиотиков внутрь.

При аллергическом «розовом» глазе показаны антигистаминные препараты или стероидные глазные капли. Последние можно применять только по назначению врача.

Вам необходимо обратиться к врачу, если:

– произошла травма глаза, которая способна привести к роговичной язве и необратимой потере зрения;

– глаза краснеют и чешутся после ношения контактных линз, так как это может указывать на инфекцию роговицы;

– краснота сопровождается ухудшением зрения, болью,

выделениями желто-зеленого цвета, что может указывать на бактериальную инфекцию;

– конъюнктивит часто рецидивирует;

– наблюдается покраснение глаз, а также выделения из глаз новорожденного ребенка. Это может быть симптомом заболевания, которое требует немедленного лечения с целью предотвращения потери зрения.

Гиперметропия

Гиперметропия (дальнозоркость) – это нарушение рефракции глаза, при котором формирование изображений происходит за сетчаткой.

При этом заболевании роговица обладает слабой преломляющей силой либо укорочена глазная ось.

Нередко люди с дальнозоркостью не догадываются о своей болезни, поскольку них хорошо развита аккомодация глаза. При слабой степени гиперметропии (до +2 диоптрий) зрение вдаль и вблизи нормальное, но человек жалуется на усталость и головные боли при повышенной нагрузке на глаза. Средняя степень дальнозоркости (до +5 диоптрий) характеризуется хорошим зрением вдаль и плохим вблизи.

При высокой степени данной патологии (выше +5 диоптрий) больной плохо видит и вдаль и вблизи, так как глаз не в состоянии четко фокусировать изображения предметов даже на большом расстоянии.

Первые симптомы дальнозоркости проявляются еще в детстве. Ребенок быстро утомляется, неусидчив, страдает бессонницей, раздражительностью и головными болями.

В случае ранней диагностики сводится к минимуму риск развития таких осложнений, как амблиопия и косоглазие. Поэтому, если ваш ребенок жалуется на перечисленные симптомы, обязательно обратитесь к врачу. Если заболевание прогрессирует, это может стать причиной нарушения оттока внутриглазной жидкости, подъема внутриглазного давления и развития глаукомы.

Обычный осмотр не диагностирует гиперметропию, поэтому требуется полное офтальмологическое обследование.

Профилактика дальнозоркости заключается в следующем:

– хорошее освещение при чтении и работе за компьютером (использование в вечернее время верхнего света и настольной лампы мощностью 60–100 Вт);

– достаточный отдых от «глазных» нагрузок, чередование их с физическими упражнениями, ходьбой и т. д.;

– регулярное выполнение специальной гимнастики для глаз (каждые 30–40 минут при работе за компьютером).

При гиперметропии рекомендуется также тренировка мышц, за счет которых осуществляется аккомодация глаза (лазерная стимуляция, глазная гимнастика и т. д.), общеукрепляющие процедуры (массаж воротниковой зоны, контрастный душ, закаливание, плавание), сбалансированное питание с высоким содержанием белка, витаминов и микроэлементов.

В настоящее время существует несколько способов коррекции зрения при дальнозоркости.

Очки

Наиболее распространенный и простой метод коррекции зрения при дальнозоркости. Чаще всего его выбирают при обнаружении заболевания у детей. Однако очки доставляют массу неудобств как взрослому человеку, так и ребенку: они могут разбиться, запотеть или испачкаться.

В очках трудно заниматься спортом и другими видами физической активности. Кроме того, они не обеспечивают 100 %-ного результата, ведь боковое зрение больного остается сниженным, в результате чего нарушается стереоскопический эффект и пространственное восприятие.

Последнее особенно опасно для людей, которые водят автомобиль. В случае падения, аварии и другого несчастного случая линзы очков могут разбиться и травмировать глаза и лицо.

Неправильно подобранные очки являются распространенной причиной постоянной усталости глаз и головных болей, а также прогрессирования заболевания.

Контактные линзы

Используются для коррекции дальнозоркости в сочетании с амблиопией (слабовидением).

В данном случае применение контактных линз является основным методом лечения, так как создание четкого изображения на глазном дне является первым шагом к восстановлению зрения.

Назначаются они как взрослым, так и детям, однако ношение линз связано с определенными неудобствами. Так, некоторые люди не могут привыкнуть к ним, испытывая постоянное ощущение инородного объекта в глазу. Нередко на линзы развиваются аллергические реакции и воспаления глаз. В то же время по сравнению с очками линзы более удобны,

функциональны и эстетичны.

Лазерная коррекция дальнозоркости

Этот метод лечения стабильной гиперметропии используется для людей старше 18 лет. Лазерная коррекция дает возможность вернуть пациенту нормальное зрение.

Миопия

Миопия (близорукость) – патология, при которой человек плохо видит предметы, расположенные вдали. В данном случае изображение находится не на определенной области сетчатки, а в плоскости над ней и поэтому воспринимается как нечеткое. Это связано с несоответствием оптического строения глаза его длине.

Как правило, миопия сопровождается увеличением размера глазного яблока. Нередко она возникает в результате повышенной силы преломляющего аппарата.

Чем сильнее несоответствие, тем выраженнее близорукость.

Выделяют 3 степени миопии: – слабую (до 3 диоптрий); – среднюю (от 3,25 до 6 диоптрий); – высокую (более 6 диоптрий). Большинство больных миопией нуждаются в очках для дальнего зрения, но есть и такие пациенты, которые нечетко видят и вблизи (когда нарушение превышает 7 диоптрий).

К сожалению, даже очки не дают желаемого результата (абсолютно четкого зрения), так как в оболочках пораженных глаз происходят дистрофические изменения.

Миопия может быть как врожденной, так и приобретенной. Нередко она не остается на изначальном уровне, а прогрессирует, что мешает человеку вести полноценную жизнь.

Целью всех методов коррекции близорукости является ослабление силы преломляющего аппарата глаза таким образом, чтобы изображение строилось на определенной области сетчатки.

Поскольку миопия сопровождается увеличением глазного яблока (и растяжением сетчатки), она является одним из факторов развития патологий сетчатки глаза.

К методам лечения близорукости относятся:

– лазерная коррекция зрения;

– имплантация факичных линз; – кератопластика (пластическая операция роговицы);

– рефракционная замена хрусталика;

– радиальная кератотомия. Помимо этого, для коррекции зрения рекомендуется принимать биологически активные добавки, использовать очки-тренажеры, дифракционные очки и

специальные глазные капли.

Гемералопия

Гемералопия (куриная слепота, никталопия) – патология, при которой происходит резкое ухудшение зрения при пониженной освещенности (сумерки, ночь).

Причиной развития данного заболевания являются органические изменения палочковых клеток сетчатки глаза, принимающих участие в адаптации глаза к темноте, а также функциональная недостаточность родопсина (зрительного пурпура).

Различают три формы гемералопии: врожденную, симптоматическую и эссенциальную.

Первая проявляется в детстве или юности и может быть генетически обусловленной.

Вторая сопровождает такие патологии, как хориоретинит, атрофия зрительного нерва, тапеторетинальная дистрофия, глаукома, осложненная близорукость, сидероз и др.

Третья связана с дефицитом ретинола в организме, а также нарушением его обмена.

Чаще всего это бывает при недостатке или отсутствии в питании витамина А, а также при болезнях печени, зло употреблении алкоголем, неврастении, малярии, продолжительном воздействии на глаза яркого света. Как правило, эта форма гемералопии носит временный характер.

При эссенциальной гемералопии глазное дно не изменено; при симптоматической форме изменения есть, и они зависят от сопутствующего заболевания.

При гемералопии нередко страдает не только периферическое, но и центральное зрение.

У большинства больных выявляется нарушение феномена Пуркинье (который является нормальным для здоровых людей).

Это определяется с помощью специальных приборов.

Одним из характерных признаков эссенциальной гемералопии является появление на конъюнктиве ксеротических бляшек, которые представляют собой плоские пятна, расположенные по горизонтали в пределах глазной щели.

Прогноз заболевания при врожденной гемералопии неблагоприятный, при симптоматической и эссенциальной он зависит от тяжести и характера основной патологии.

Альбинизм

Альбинизм – это врожденное заболевание, при котором у человека отсутствует пигмент в коже и ее придатках, а также в пигментной и радужной оболочке глаз.

Причиной заболевания является то, что меланоциты не могут образовывать меланин.

Этот пигмент образуется из тирозина под воздействием тирозиназы (фермент) при участии и других веществ и ферментов.

При альбинизме гены, регулирующие этот процесс, имеют дефекты.

Ученые пришли к выводу, что наследственные заболевания (в том числе и альбинизм) распространяются в основном в небольших этнических группах и связаны с родственными браками.

Глазной альбинизм чаще всего передается по рецессивному типу, иногда – по рецессивному типу, связанному с полом.

В данном случае у женщины не проявляется очевидных симптомов заболевания, однако она выступает носителем дефектного гена и передает заболевание сыновьям.

Носители гена альбинизма им не болеют, но в большинстве случаев страдают нарушениями пигментации кожи, глаз и волос.

Различают тотальный, неполный и частичный альбинизм.

Тотальный альбинизм

Наследуется аутосомно-рецессивным путем и встречается очень редко. Предполагается, что носителями дефектного гена являются 1,5 % людей с нормальной пигментацией.

Отсутствие пигментации кожи и ее придатков видно с рождения и сочетается с сухостью, нарушением потоотделения, реже гипо– или гипертрихозом. Больной получает солнечные ожоги даже от непродолжительного пребывания на солнце и предрасположен к образованию кератом, телеангиэктазий и эпителиом.

В результате отсутствия пигмента зрачки больного кажутся красными. Как правило, альбинизм сочетается с горизонтальным нистагмом и светобоязнью глаз, реже – со сходящимся косоглазием, снижением зрения (происходит в результате катаракты или нарушений рефракции), микрофтальмией.

Достаточно часто заболевание сопровождается бесплодием, иммунодефицитом, олигофренией.

Неполный альбинизм

Неполный альбинизм (или альбиноидизм) – наследственное аутосомно-доминантное заболевание, связанное со снижением активности тирозиназы (но не блокадой ее синтеза). У больных гипопигментированная кожа, волосы и радужные оболочки. Нередко отмечается повышенная чувствительность глаз к свету.

Частичный альбинизм

Частичный альбинизм (или пиебалдизм) – аутосомно-доминантное заболевание. Признаки патологии видны при рождении: участки ахромии в области живота, нижних конечностей, лица, а также пряди седых волос. Это места с отсутствием пигмента, имеющие четкие границы и мелкие коричневые пятна. Кожа вокруг них может быть пигментированной.

Другие органы, как правило, не поражены.

Различают также глазной и кожно-глазной альбинизм.

Глазной альбинизм

Тип 1: депигментация глазного дна, сильно выступающие сосуды, светобоязнь, нистагм, снижение остроты зрения, тремор головы.

Тип 2: депигментация глазного дна, сильное снижение зрения, гипоплазия зрительной ямки, миопия, нистагм, астигматизм, цветовая слепота.

Тип 3: просвечивающая радужная оболочка, нарушение зрения, нистагм, светобоязнь, депигментация глазного дна, гиперплазия зрительной ямки, косоглазие.

Кожно-глазной альбинизм

Тип 1, желтый альбинизм: новорожденный появляется на свет с бледной кожей, со временем появляется бледно-желтая пигментация кожи и волос, а также выраженная патология глаз.

Тип 2: альбинизм, нистагм, снижение зрения.

Тип 3: неполный альбинизм, наличие пигмента в сетчатке, нистагм, косоглазие.

Неполный: недостаточная пигментация волос и кожи, небольшие участки депигментации глазного дна и радужной оболочки, отсутствие нистагма, нарушений зрения и светобоязни.

С минимальной пигментацией: отсутствие пигментации кожи и волос у новорожденного, голубой цвет радужной

оболочки, пигментация появляется в течение первых 10 лет жизни.

Рыжий тип: медно-красная окраска кожи и волос.

Лечение альбинизма

Методов лечения альбинизма в настоящее время нет.

Рекомендуется использование солнцезащитных средств. С целью придания коже золотистого оттенка при тотальном альбинизме показан бета-каротин (90– 180 мг в сутки). Чтобы предотвратить передачу альбинизма по наследству, рекомендуется консультация со специалистами по генетике.

Косоглазие

Косоглазие – это заболевание, при котором наблюдается отклонение одного или обоих глаз при взгляде прямо. Если положение глаз симметрично, то изображение попадает на центральные области каждого глаза, а в кортикальных отделах зрительного анализатора они складываются в единое бинокулярное изображение.

При косоглазии этого не происходит, в результате чего нервная система защищает глаза от двоения, исключая изображение, построенное косящим глазом.

Со временем развивается амблиопия (обратимая патология, при которой один из двух глаз не задействован или задействован незначительно).

Косоглазие может быть врожденным и приобретенным.

Это заболевание развивается по многим причинам, которые также бывают врожденными или приобретенными.

Среди них:

– дальнозоркость, близорукость, астигматизм средней или высокой степени;

– травмы глаз или головного мозга;

– параличи и парезы;

– нарушения развития и прикрепления глазодвигательных мышц;

– заболевания центральной нервной системы;

– сильный стресс и испуг;

– инфекционные заболевания (дифтерия, грипп, скарлатина, корь и др.);

– соматические заболевания; – психические травмы; – резкое снижение зрения одного глаза.

Нормальным является бинокулярное зрение, при котором

задействованы оба глаза, а изображения, полученные каждым из них, строятся в единый образ в зрительном анализаторе. Благодаря бинокулярному зрению человек видит окружающую обстановку в трех измерениях, может определять расстояние между предметами, воспринимать глубину и т. д. Выше отмечалось, что при косоглазии соединения изображений не происходит, поэтому изображение, создаваемое пораженным глазом, исключается.

Различают две формы косоглазия: содружественную и паралитическую.

Содружественное косоглазие

При этой патологии косит то один, то другой глаз. Степень отклонения от прямого изображения при этом одинаковая. По мнению специалистов, она чаще возникает у людей с аметропией и анизометропией, большинство из которых страдают дальнозоркостью.

Следует отметить, что дальнозоркость преобладает при сходящемся косоглазии, а близорукость сочетается с расходящейся формой. Основной фактор развития содружественного косоглазия – аметропия.

Чем сильнее она выражена, тем больше влияет на развитие косоглазия.

Помимо этого, специалисты выделяют другие причины:

– некоррегированные аметропии (миопия, астигматизм, гипертотропия);

– патологии зрения, приводящие к резкому его снижению или полной потере;

– состояние зрительной системы, при котором острота зрения одного глаза выше таковой у другого;

– нарушение прозрачности преломляющих сред глаза;

– патологии зрительного нерва и сетчатки;

– повреждения и заболевания центральной нервной системы;

– различия в анатомическом состоянии обоих глаз.

Признаки содружественного косоглазия:

– переменное отклонение глаз поочередно;

– при фиксации взгляда на неподвижном предмете один из глаз отклоняется в какую-либо сторону (вверх, вниз, к носу и т. д.);

– довольно часто при включении косящего глаза в акт зрения угол его отклонения соответствует углу отклонения парного глаза;

– сохранение подвижности глаза в полном объеме во всех

направлениях;

– отсутствие двоения перед глазами; – отсутствие объемного стереоскопического зрения;

– нередко снижение зрения в косящем глазу;

– сопутствующие аметропии (близорукость, дальнозоркость, астигматизм).

Паралитическое косоглазие

При данной патологии поражен один глаз. При этом он не может двигаться (или двигается с трудом) в сторону действия пораженной мышцы.

Следствием этого является нарушение бинокулярного зрения, двоение в глазах. Развитие паралитического косоглазия может быть связано с поражением определенных нервов или нарушением функций мышц.

Эти изменения бывают врожденными или развиваются в результате инфекционных и неинфекционных заболеваний, опухолей и травм.

Признаки паралитического косоглазия:

– ограниченная подвижность (или отсутствие подвижности) глаза в сторону пораженной мышцы;

– вторичный угол девиации (отклонения) больше первичного;

– отсутствие бинокулярного зрения, иногда двоение;

– головокружение; – отклонение головы в сторону пораженной мышцы.

Эта форма косоглазия может развиться в любом возрасте. Среди факторов его возникновения также выделяют сильные отравления и травмы.

Различают сходящееся косоглазие (один глаз направлен к переносице), которое нередко сочетается с дальнозоркостью, расходящееся косоглазие (один глаз направлен в сторону виска), сочетающееся с близорукостью, и вертикальное косоглазие (глаз «смотрит» вверх или вниз).

Сходящееся косоглазие отличается тем, что ось одного глаза смещена в сторону носа.

Данная форма чаще всего развивается в детстве и часто проходит. Его сопровождает дальнозоркость средней или высокой степени.

Признаком расходящегося косоглазия является отклонение зрительной оси к виску.

Как правило, оно сочетается с врожденной или рано приобретенной близорукостью.

Среди причин данной патологии выделяют инфекционные

заболевания, сильный стресс (испуг), травмы и заболевания головного мозга.

Косоглазие может быть как периодически проявляющимся, так и постоянным.

Довольно редко встречаются атипичные формы косоглазия, связанные с анатомическими аномалиями развития (например, при синдроме Дауна).

Определить наличие косоглазия поможет врач, который назначит обследование зрительной системы.

Для этого используется компьютеризированное оборудование, а также тесты на бинокулярное зрение. На основании полученных данных врач получит полную картину состояния глаз пациента.

При косоглазии нормально видит только здоровый глаз, за счет которого обеспечивается зрение.

Острота зрения косящего глаза со временем падает, его функции угнетаются, поэтому важно как можно раньше начать лечение.

Терапия косоглазия может включать: – оптическую коррекцию (контактные линзы, очки);

– аппаратные процедуры, направленные на повышение остроты зрения обоих глаз;

– мероприятия, направленные на развитие бинокулярного зрения;

– мероприятия, направленные на закрепление бинокулярных и монокулярных функций;

– операцию. Хирургическое вмешательство используется больше с эстетической целью, оно редко восстанавливает бинокулярное зрение. Нередко оперируют сразу оба глаза, в зависимости от расположения мышц у пациента. Цель операции – ослабить или усилить одну из мышц, обеспечивающих движение глазного яблока.

Операция выполняется амбулаторно под местной анестезией. Пациент в этот же день возвращается домой, но процесс восстановления занимает 7–10 дней. После операции специалисты рекомендуют проводить аппаратное лечение для улучшения зрения.

Цветовая агнозия

Цветовая агнозия – это форма зрительной агнозии, связанная с частичным поражением зрительного нерва и нарушением процесса передачи импульсов от

зрительных рецепторов к коре головного мозга. У больных

нет целостного зрительного восприятия объекта и цвета.

Восприятие цвета напрямую зависит от работы зрительного анализатора. Нервные импульсы передаются по зрительному нерву с сетчатки в затылочные отделы головного мозга, где есть первичные и вторичные зоны.

Первые отвечают за прием и обработку зрительной информации, обеспечивая остроту зрения и цветоощущение. В случае расстройства их работы происходят частичные нарушения полей зрения, выпадение некоторых функций, в частности восприятия цвета.

Вторичные зоны имеют более сложное строение. Их функция заключается в создании целостного образа.

При поражении вторичных зон этот процесс нарушается, в результате чего возникает феномен неузнавания объектов и их изображений, или зрительная агнозия.

Цветовая агнозия – это самостоятельная патология, при которой развивается дефект цветоощущения.

В основе данного чувства лежит способность колбочковых рецепторов сетчатки реагировать на цвет. При патологиях сетчатки и вторичных зон затылочного отдела коры головного мозга этот процесс нарушается.

При расстройствах цветоощущения сохраняется функция цветовосприятия, иными словами, человек различает цвета и не ошибается, называя их. Сложности начинаются в том случае, если нужно сопоставить цвет с определенным предметом. Так, при цветовой агнозии больной не может назвать цвет клубники, яблока или огурца. Если его попросят назвать несколько предметов одного цвета, ему это будет не под силу.

Причина дефекта заключается в том, что у людей, страдающих цветовой агнозией, нет обобщенного представления о цветах и их оттенках, поэтому назвать группу предметов одного цвета им сложно. Как правило, больной не знает редких и смешанных тонов.

Когда он пытается сопоставить цвет и предмет, контуры объекта стираются, в результате чего его цвет воспринимается отдельно от него.

Следует отметить, что цветовая агнозия относится к нейропсихическим заболеваниям, поэтому при подозрении на нее назначается неврологическое обследование.

При подтверждении диагноза цель лечения заключается в развитии и закреплении навыка к узнаванию предметов по их цветам.

Для этого врач использует специальные карточки с контурами предметов.

Отслойка сетчатки

Сетчатка – это световоспринимающая структура глаза, проводящая нервные импульсы к зрительным центрам, расположенным в затылочной доле коры головного мозга. Она состоит из 10 слоев прозрачной нервной ткани, расположенных на глазном дне.

При разрывах сетчатки, а также в случае попадания жидкости через эти разрывы под нее происходит отслойка.

Нередко разрывы появляются в результате нарушения структуры слоев сетчатки.

К другим причинам данной патологии относят глазные операции, кровоизлияния, процесс старения, травмы головы.

В медицине различают регматогенную (первичную), травматическую и экссудативную (вторичная) отслойку сетчатки.

Регматогенная отслойка сетчатки

Причиной возникновения этой патологии является разрыв сетчатки и попадающая по нее жидкость из стекловидного тела. Разрыв может сформироваться двумя путями.

В первом случае он возникает вследствие истончения сетчатки в зоне дистрофий. В этом плане опасными считаются «решетчатая» дистрофия и тип дистрофии «след улитки».

Во втором случае причиной разрыва является натяжение сетчатки со стороны стекловидного тела, что часто происходит в связи с возрастными изменениями.

Иногда имеют место обе причины.

Травматическая отслойка сетчатки

Травматическая отслойка обусловлена травмой глаза.

Причина отслоения – появление фиброзных тяжей в стекловидном теле и натяжение сетчатки.

Кровоизлияния в сетчатку и стекловидное тело приводят к развитию уплотнений и появлению участков сращения сетчатки со стекловидным телом, что часто служит причиной клапанных и дырчатых разрывов.

В случае с тупыми травмами отслойка развивается в течение двух лет. Наиболее распространенное повреждение сетчатки – отрывы на периферии. К другим причинам относят нарушения кровообращения, которые провоцируют развитие дистрофических процессов в сетчатке и деструктивных – в стекловидном теле.

Экссудативная отслойка сетчатки

Экссудативная отслойка сетчатки развивается на фоне различных глазных заболеваний (опухоли сосудистой оболочки или сетчатки, воспалительные процессы и др.), при которых в субретинальном пространстве (под сетчаткой) накапливается жидкость.

Следует учитывать, что риск развития отслойки сетчатки возрастает при близорукости, после травм глаза, после операций на глазном яблоке, а также при наличии дегенеративных процессов в сетчатке.

Особенно опасными являются разрывы, не сопровождающиеся болезненными ощущениями, так как человек может не заметить симптомов. Наиболее распространенными из них являются «мушки» и ощущение завесы перед глазами. При появлении подобных признаков необходимо как можно скорее обратиться к офтальмологу.

Нередко разрывы сетчатки и другие патологические изменения выявляются случайно при профилактическом осмотре офтальмолога.

В этом случае используется метод лазерной коагуляции сетчатки вокруг разрыва или участка дистрофии (с целью предотвращения отслойки).

Прогноз при отслойке сетчатки зависит от того, на какой стадии развития заболевания была сделана операция. Для постановки диагноза используется специальная процедура – офтальмоскопия. Она дает возможность увидеть степень протяженности отслойки, вероятный участок разрыва, а также все дефекты сетчатки.

Существуют различные методики осмотра глазного дна: с по мощью трехзеркальной контактной линзы Гольдмана, с помощью бесконтактной линзы, с использованием налобного непрямого офтальмоскопа. Применение нескольких методик позволяет специалистам получить наиболее полное представление о характере патологии и на основании этих данных назначить оптимальное лечение.

Также с целью обнаружения отслойки сетчатки используется ультразвуковое исследование в В-режиме.

Данный метод актуален при выраженных помутнениях в хрусталике и стекловидном теле, когда офтальмоскопия невозможна или затруднена.

Если заболевание запущено, то для оценки жизнеспособности сетчатки используются электрофизиологические исследования (критическая частота слияния мельканий, порог

чувствительности и др.).

Как говорилось выше, отслоение сетчатки лечится путем хирургического вмешательства.

Следует отметить, что даже при своевременном обращении к врачу не всегда получается «поставить» сетчатку на место и восстановить зрение. Даже после успешно проведенной операции оно может так и не вернуться на первоначальный уровень. В худшем случае зрение даже снижается.

Одной из причин этого является усиление близорукости и астигматизма. Кроме того, возможны рецидивы, при которых приходится проводить повторную операцию, а она также может оказаться неэффективной.

Вероятность благоприятного прогноза очень высока в том случае, если отслойка не успела затронуть центральную зону.

В противном случае центральное зрение не восстанавливается даже после операции.

Амблиопия

Данное заболевание является одной из частых причин снижения зрения в детском возрасте. Чем раньше начато лечение, тем лучше прогноз. Чтобы понять, что представляет собой амблиопия, вспомните строение зрительного анализатора.

Выше говорилось о том, что глаз похож на фотокамеру, где окружающая обстановка проецируется на сетчатку (как в фотоаппарате на матрицу или фотопленку).

После этого информация об изображении покидает глаз через зрительный нерв, проходит к затылочной доле головного мозга и ассоциируется с увиденным ранее.

У новорожденного ребенка зрительный анализатор неразвит, поэтому зрительные образы оцениваются на уровне светоощущения.

Острота зрения совершенствуется постепенно, и, достигнув своего предела, зрительные функции развиваются не так интенсивно. К 1 году острота зрения ребенка составляет ⅓ от нормы для взрослого человека, а 100 %-ное зрение достигается к 4–5 годам жизни.

Время интенсивного развития зрительных функций врачи называют сенситивным, или чувствительным, периодом.

Для правильного развития зрительного анализатора изображение окружающей обстановки должно четко проецироваться на сетчатку.

В этом случае у человека будет хорошее зрение. Для этого необходимо следующее:

– прозрачные оптические среды; – четко сфокусированное изображение на сетчатку;

– восприятие зрительной информации и передача ее в мозг посредством сетчатки.

Если в течение длительного времени на сетчатку не проецируется четкое изображение, то не происходит развития зрительного анализатора, так как глаз не получает функционального опыта. Это состояние называется амблиопией или синдромом ленивого глаза.

Офтальмологические справочники дают следующее определение данной патологии: «Амблиопия – это оптически некоррегируемое снижение остроты зрения, развившееся в результате депривации в сенситивный период развития. Депривация – это отсутствие сенситивного опыта».

Рефракционная (оптическая) амблиопия

При этой форме амблиопии, которая является наиболее распространенной, зрительный анализатор не развивается на фоне неправильной оптики глаза.

Среди причин выделяют высокие показа тели дальнозоркости и астигматизм.

Для исправления недостатков оптики, а также для того, чтобы изображение проецировалось на сетчатку, детям назначают очки.

При своевременной коррекции зрения прогноз благоприятный.

Обскурационная амблиопия

При обскурационной амблиопии развитие зрительного анализатора не происходит из-за нарушения прозрачности роговицы, стекловидного тела и хрусталика (оптических сред).

Причиной является врожденное помутнение последнего. Эта форма амблиопии считается самой тяжелой.

Сохранение пониженного зрения возможно после устранения помутнений.

Дисбинокулярная амблиопия

Патология развивается при содружественной форме косоглазия и связана с нарушением функции центрального зрения косящего глаза.

Однако при косоглазии встречаются и другие формы

амблиопии. Если ухудшение зрения началось раньше появления косоглазия (то есть не является следствием нарушения бинокулярного зрения), то речь идет о анизометропической или обскурационной форме заболевания.

Коррекция зрения с помощью очков или контактных линз является обязательным методом лечения. Это необходимо для обеспечения возможности фокусировки изображения окружающей обстановки на сетчатке глаза. Когда этого недостаточно, используются другие более эффективные методы. Одним из них является окклюзия глаза, который видит лучше.

Таким образом, задействуется пораженный глаз, однако это не всегда возможно, так как ребенок может сопротивляться заклейке.

Тогда детям, страдающим амблиопией и дальнозоркостью, в лучше видящий глаз закапывают специальные капли для расширения зрачка.

Зрение этого глаза временно снижается, в результате чего малышу приходится пользоваться глазом, который видит хуже. Помимо этого, рекомендуется аппаратное лечение, способствующего стимуляции функций «ленивого» глаза.

Для раннего диагностирования амблиопии необходимо регулярно посещать детского офтальмолога. Наиболее достоверное определение зрения осуществляется с помощью таблицы с картинками. Подобные тесты проводят в возрасте 2–3 лет, а до этого времени все оценки отклонений зрения нельзя назвать точными. Однако желательно, чтобы патология была выявлена как можно раньше.

Первый раз офтальмолога рекомендуется посетить, когда ребенку исполнится 1 месяц.

В этот период врачи определяют начальное слежение, прозрачность оптических сред глаза, а также состояние глазного дна.

Если малыш родился недоношенным, то обследование лучше провести как можно раньше.

В возрасте 4–12 месяцев проверяется преломляющая сила глаза. В это время считается нормальной незначительная дальнозоркость.

Чтобы проверить рефракцию, закапывают специальные капли, способствующие расширению зрачков.

Выявленные на раннем этапе аномалии рефракции еще можно скорректировать.

В дальнейшем осмотр офтальмолога нужно проводить 1 раз в год.

Родителям необходимо знать следующее:

– чем раньше будет выявлена амблиопия, тем лучше прогноз и тем меньше времени потребует лечение;

– даже значительное снижение зрения может никак не сказываться на поведении малыша, поэтому

необходимо водить его на профилактический осмотр;

– лечение амблиопии должно проводиться в раннем возрасте (до 8–9 лет), так как в этом случае оно дает хороший стабильный результат;

– неудовлетворительный итог лечения амблиопии чаще всего связан с невыполнением родителями предписаний врача, а также с использованием нетрадиционной медицины вместо обращения к специалистам. Многие люди часто придерживаются ошибочного мнения, что при ношении очков глаз становится «ленивым», а зрение со временем садится.

На самом деле это не так. Как и контактные линзы, очки помогают скорректировать функцию глаза, но это происходит лишь в том случае, если лечение начато вовремя.

Атрофия зрительного нерва

Атрофия зрительного нерва развивается как осложнение после ряда заболеваний, когда присутствует воспалительный процесс, отек, сдавливание, повреждение, дегенерация волокон зрительного нерва или питающих его сосудов. Нередко эта патология является следствием поражения центральной нервной системы, сифилиса, опухолей, абсцесса головного мозга, рассеянного склероза, энцефалита, черепно-мозговой травмы, алкогольного отравления и др.

Атрофия зрительного нерва может произойти на фоне неврита, застойного диска, гипертонической болезни и атеросклероза сосудов, а также при отравлении хинином, голодании, авитаминозе, после лечения плазмоцидом.

К другим предрасполагающим факторам относят непроходимость центральной артерии сетчатки и артерий, которые питают зрительный нерв, увеиты и пигментную дегенерацию сетчатки.

Клиническая картина включает побледнение диска зрительного нерва и резкое сужение сосудов.

На участии развития патологического процесса диск становится белым (часто с сероватым или голубоватым оттенком), поскольку в нем становится меньше мелких сосудов.

Различают 2 формы атрофии зрительного нерва – первичную (простую) и вторичную. В первом случае границы зрительного диска четкие, но более резкие, чем должны быть, а во втором они

размыты.

Вторичная атрофия зрительного нерва чаще всего развивается после застоя, сосудистых ишемий или неврита.

Атрофия, появившаяся на фоне застойного диска, отличается не только нечет костью границ, но и извилистостью сосудов.

Отдельно выделяют наследственную (леберовскую) форму первичной атрофии, которая обусловлена полом. Эта патология характерна для мужчин, членов одной семьи в возрасте 13–28 лет. Девочкам заболевание передается крайне редко и только при условии, что отец страдает им, а мать является родоначальником линии.

В данном случае наследственность носит как рецессивный, так и условный доминантный характер, обусловленный Х-хромосомой.

Клиническая картина включает сильное снижение остроты зрения на оба глаза, которое происходит в течение нескольких дней.

В отдельных случаях человек жалуется на головную боль.

Диагностировать атрофию зрительного нерва не так просто, поскольку вначале изменения незначительны.

К ним относится частичное побледнение диска, в отдельных случаях и височной зоны, что свидетельствует о поражении папилломакулярного пучка. При этом очень важно обследовать остроту зрения и поле зрения.

Характерным признаком атрофии является снижение зрения.

Если в патологический процесс вовлечены только периферические волокна зрительного нерва, без папилломакулярного пучка, то зрение ухудшается незначительно.

Кроме того, происходят изменения поля зрения. Они могут быть различными в зависимости от локализации атрофии.

При обследовании часто используются таблицы профессора Е. Б. Рабкина, с помощью которых проверяется цветовое восприятие.

Нередко выявляется повышение цветовых порогов на зеленый и красный цвет. Помимо этого, на начальных стадиях атрофии зрительного нерва широко распространено офтальмохромоскопическое исследование по Водовозову и флюоресцентная ангиография.

Лечение при атрофии зрительного нерва затруднено из-за того, что нервная ткань почти неспособна восстанавливаться. Прогноз зависит от степени распространения патологического процесса в волокнах нерва. Значение имеет и то, сохранилась ли их жизнеспособность.

Основной метод лечения – патогенетические воздействия,

направленные на повышение жизнеспособность нервной ткани. Для этого используются сосудорасширяющие средства, ангиопротекторы, осмотерапия, витаминотерапия.

Блефарит

Блефарит представляет собой заболевание, при котором воспаляются края век. Наиболее частая причина развития этой патологии – низкий иммунитет.

К другим факторам относят хронические аллергические и инфекционные болезни, авитаминоз, вирусную инфекцию, анемию, заболевания носоглотки, зубов и пищеварительного тракта, астигматизм, дальнозоркость, близорукость и др.

При легкой форме блефарита края век слегка опухают и краснеют. У корней ресниц образуются маленькие чешуйки, которые легко отделяются от поверхности века. Больной жалуется на сильный зуд под ресницами, их выпадение и ощущение тяжести век.

При чтении и работе за компьютером глаза быстро устают, начинают слезиться и чесаться.

Более тяжелое течение блефарита, которое развивается при неэффективном лечении на начальной стадии, характеризуется образованием гнойных корочек на краю века.

Если их отделить, то на этих местах остаются кровоточащие язвочки. В случае их рубцевания веко может деформироваться, что приводит к неправильному росту ресниц. Новые ресницы растут пучками, часто по направлению к глазу, травмируя его.

Иногда блефарит протекает без образования чешуек.

В этом случае наблюдается утолщение и покраснение наружных краев век, а при надавливании на хрящ выделяется маслянистый секрет.

Блефарит язвенный

Необходимо тщательно ухаживать за веками.

Сухие корочки и отделяемое нужно удалять ватным тампоном, смоченным в чистой воде.

Грубые, плохо отделяющиеся корочки предварительно размягчайте влажной примочкой или смягчающей мазью для век.

Если блефарит сопровождается проявлениями краевого кератита или конъюнктивита, то дополнительно назначают специальные глазные капли.

Блефарит себорейный

Соблюдайте гигиену глаз. По утрам аккуратно удаляйте корочки с помощью ватного тампона, смоченного в разведенном в теплой чистой воде детском шампуне.

После этого наносите на веки суспензию 10 % сульфацетамида, 0,25 % преднизолона и 0,125 % фенилэфрина.

Врач может порекомендовать вам готовые средства для глаз с таким составом. Их можно использовать только по назначению.

Также помогает смазывание век глазной мазью гидрокортизон и закапывание препарата «Искусственная слеза».

Блефарит демодекозный

Довольно часто эта форма блефарита сопутствует диабету и болезням пищеварения (холецистит, гастрит, колит), а также возникает при дальнозоркости, если человек не носит очков.

Инфекция может попасть с током крови и лимфы из воспаленного зуба или миндалины.

При диагнозе «демодекозный блефарит» необходимо своевременное лечение и точное выполнение предписаний врача.

Симптомами патологии являются припухание и покраснение век, их утолщение, зуд и выпадение ресниц.

В целях гигиены необходимо осторожно обтирать края век ватным диском, смоченным смесью эфира и спирта, специальной мазью или 1 %-ным раствором бриллиантового зеленого.

Края век нужно обрабатывать глазной мазью гидрокортизон. При симптомах конъюнктивита назначаются глазные капли дексапос.

Рекомендуется также массаж век с последующей их обработкой.

Если демодекозный блефарит появляется как осложнение диабета или заболевания пищеварительной системы, то необходимо начать лечение первичной патологии и соблюдать специальную диету. Для более быстрого выздоровления питание должно содержать как можно больше витаминов.

Блефарит аллергический

Основное лечение заключается в устранении аллергена, вызвавшего блефарит. Для этого назначают антигистаминные глазные капли (аломид, лекролин и др.) и противовоспалительную кортикостероидную мазь для глаз (гидрокортизон).

Если блефарит инфекционно-аллергического происхождения, края век следует смазывать мазью дексагентамицин или

макситрол.

Синдром сухого глаза

Синдром сухого глаза связан с нарушением качества слезной пленки, увлажняющей глазную поверхность. Эта пленка выполняет функцию смазки между глазом и веками во время движения глазного яблока.

Она предохраняет его от пересыхания, питает роговицу и защищает глаз от микробов.

Слезная пленка включает 3 слоя. Первый, слизистый, слой контактирует с глазом и создает основу всей пленки. Водный, слой состоит из влаги (98 %), питающей роговицу, белка, солей и других веществ. Третий наружный слой – это жир, покрывающий пленку и замедляющий ее испарение.

В процессе образования слез участвует несколько желез, расположенных вокруг глаза.

Водная часть вырабатывается в слезной железе, которая находится за верхним веком. Меньшие по размеру железы находятся в толще век и конъюнктиве. Они образуют слизистый и жировой слои.

Каждое моргательное движение приводит к распространению слезы по всей поверхности глаза.

Лишняя жидкость удаляется через 2 слезных канала во внутреннем углу глаза, а оттуда попадает в слезный мешок, который сообщается с носовой полостью посредством носослезного канала. Взаимосвязь конъюнктивальной и носовой полостей является причиной появ ления жидкости в носу во время плача.

Образование слез часто происходит рефлекторно, под воздействием внеглазных стимулов – эмоций, болевых ощущений и др.

Однако рефлекторные слезы не успокаивают глаза, а потому могут сопровождаться раздражением.

К основным причинам появления синдрома сухого глаза относят процесс старения, при котором организм вырабатывает все меньше жирового секрета. Это особенно заметно у людей с сухой кожей. Недостаток данного вещества оказывает неблагоприятное воздействие на качество слезной пленки – ускоряется ее испарение, в результате чего на поверхности роговицы появляются сухие пятна.

Другие факторы: ветреные и жаркие климатические условия, табачный дым, кондиционирование воздуха, регулярная и продолжительная работа за компьютером, ношение контактных

линз. Причиной сухого глаза могут стать препараты, применяющиеся при лечении заболеваний щитовидной железы, недостаток витамина А, а также болезни Шегрена и Паркинсона. У женщин подобные проблемы возникают в связи с гормональными изменениями в период менопаузы.

Характерные признаки синдрома сухого глаза – зуд, жжение, раздражение и покраснение глаз, слезотечение, расплывчатое зрение, которое улучшается после моргания, усиление неприятных ощущений после работы за компьютером и чтения.

Для диагностики синдрома сухого глаза применяются различные методы. Сначала врач определяет скорость образования слезы, качество и скорость испарения слезной пленки.

Для этой цели используются специальные глазные капли.

Лечение назначается в индивидуальном порядке.

Многим больным помогает «Искусственная слеза». Если препарат жидкий, то он действует непродолжительное время, и требуется частое закапывание. Густые капли дольше остаются на поверхности глаза.

Выбирайте «Искусственную слезу» без консервантов, так как это средство лучше успокаивает глаза и не дает побочных эффектов. Не используйте капли, которые быстро снимают красноту глаз. Это происходит путем сужения конъюнктивальных сосудов, что только ухудшает состояние глаз. Кроме того, такие капли не обладают успокаивающим действием.

Другой метод лечения предполагает перекрытие слезного канала пробкой.

Это позволяет снизить потерю слезной жидкости путем уменьшения ее естественного оттока. Пробку можно поставить на время – в этом случае она должна быть выполнена из рассасывающегося коллагена.

Приспособление, предназначенное для постоянного использования, изготовлено из силикона.

При сухом глазе врачи также рекомендуют пить не менее 10 стаканов жидкости в день. Кстати, соблюдение этого несложного правила позволит вам сохранить молодость и вывести из организма вредные вещества. Желательно как можно чаще моргать, особенно при просмотре телевизора, чтении и работе на компьютере. Ни в коем случае не трите и не чешите глаза – это может усилить раздражение и привести к воспалительному процессу.

Если у вас появились симптомы сухого глаза, сразу обратитесь к офтальмологу. Помните о том, что устранение проявлений данной патологии важно не только для комфорта

глаз, но и для поддержания нормального состояния роговицы.

Нистагм

Нистагм – это заболевание, характеризующееся непроизвольными движениями глаз из стороны в сторону или вверх-вниз, развивающееся на фоне патологий центральной нервной системы и внутреннего уха.

Различают маятникоподобный (ундулирующий) нистагм, при котором фазы колебаний равны по величине, толчкообразный (ритмичный) нистагм с быстрой фазой в одну сторону и медленной в другую и смешанный нистагм, который при взгляде в стороны проявляется как ритмичный, а при взгляде вперед – как маятникоподобный.

Направление нистагма определяется по быстрой фазе колебаний. Наиболее распространен горизонтальный нистагм, а вертикальный, диагональный и ротаторный встречаются реже.

Диссоциированный нистагм характеризуется неоднотипными движениями глазных яблок, а ассоциированный – одинаковыми.

Нистагм бывает физиологическим и патологическим.

Первый развивается у здоровых людей и представлен следующими формами:

– оптокинетический нистагм, который появляется при рассмотрении быстро движущихся предметов.

Обычно он направлен в противоположную движению этих предметов сторону;

– лабиринтный нистагм, представляющий собой выраженный толчкообразный нистагм и наблюдающийся при раздражении лабиринта (при воздействии тепла, холода, гальванического тока, вращении человека вокруг своей оси);

– нистагмоидные подергивания глаз, которые появляются в результате быстрой утомляемости мышц глаза, а также при крайнем их отведении в стороны.

Выделяют несколько форм патологического нистагма:

– глазной (фиксационный);

– профессиональный;

– лабиринтный (периферический);

– нейрогенный (центральный).

Глазной (фиксационный) нистагм

Развивается на фоне врожденной или приобретенной слабости зрения, различных глазных болезней, при врожденной патологии глазодвигательного аппарата. Фиксационный нистагм

может быть обусловлен генетически. Колебательные движения глаз связаны с нарушением зрительной фиксации, происходящим при расстройстве механизма, который ее регулирует, или дефекте центрального зрения.

Колебательные движения глаз могут быть различными по характеру и амплитуде. При толчкообразном нистагме амплитуда колебаний снижается при повороте головы в сторону быстрой фазы, острота зрения понижена до 0,3. Нередко наблюдается вынужденное положение головы, помутнение хрусталика и роговой оболочки, изменения в светочувствительном аппарате (пигментная дегенерация сетчатки, альбинизм, атрофия зрительного нерва, колобома желтого пятна и др.).

Перечисленные признаки отсутствуют в том случае, если нистагм появился из-за врожденной патологии глазодвигательного аппарата. В этом случае поражение глаз развивается с рождения или в детстве и не меняется с возрастом.

Постановка диагноза не вызывает затруднений. Рекомендуется выполнение специальных упражнений и плеоптическое лечение.

При сопутствующем астигматизме и аметропиях высокой степени назначаются очки. В случае толчкообразного выраженного нистагма проводится операция с целью ослабления горизонтальных мышц на стороне медленной фазы и укрепления мышц на стороне быстрой фазы.

Профессиональный нистагм

Его причиной является напряжение глаз при работе, плохое освещение и недостаточная вентиляция, интоксикация метаном и окисью углерода.

Движения глазных яблок при профессиональном нистагме носят смешанный, или ротаторный, характер.

Заболеванию может сопутствовать повышенная чувствительность глаз к свету, дрожание век, дрожание головы, сужение поля зрения, снижение адаптации и др.

При выраженном нистагме сильно ухудшается зрение.

Со временем заболевание прогрессирует, а лечение не дает ощутимых результатов.

Лабиринтный (периферический) нистагм

Патология связана с воспалительным процессом или кровоизлиянием. Чаще всего наблюдаются первая и вторая степень лабиринтного нистагма. Заболевание продолжается от

нескольких дней до нескольких недель.

Нейрогенный (центральный) нистагм

Развивается при поражении звеньев вестибулярного глазодвигательного рефлекса.

Симптоматика заболевания зависит от течения основного патологического процесса.

Кератоконус

Кератоконус – это патология, при которой роговица принимает коническую форму поверхности (в норме она должна быть сферической).

Происходит подобное из-за дистрофических изменений и истончения роговичной ткани.

Данное заболевание было впервые описано в конце XIX века, однако его причины до сих пор не изучены до конца. Среди вероятных факторов – нарушения работы эндокринной системы и обмена веществ, а также патология соединительной ткани. Кроме того, существуют наследственная и экологическая теории. По первой, происходит мутация генов, отвечающих за формирование здоровой ткани роговицы, а по второй, это обусловлено воздействием неблагоприятных экологических условий (повышенный радиационный фон, ультрафиолетовое излучение).

Вследствие измененной формы роговицы лучи неравномерно преломляются в различных ее точках. В результате зрение становится расплывчатым.

Помимо этого, больные жалуются на искажение зрительных образов. Чтобы рассмотреть какой-либо предмет, человеку приходится щуриться и наклонять голову.

К сожалению, идеально подобрать очки таким пациентам невозможно и их ношение не обеспечивает желаемой остроты зрения. То же самое относится к мягким контактным линзам.

Начало процесса – размягчение ткани роговицы и формирование конусовидного выступа с прогрессирующим истончением роговицы на верхушке. Со временем последняя становится мутной, из-за чего нередко происходят изъязвление и перфорация роговицы.

Различают 4 стадии кератоконуса. Первая и вторая сопровождаются близорукостью средней степени, астигматизмом и начавшимся истончением роговицы. На третьей и четвертой стадиях дегенеративные процессы уже хорошо заметны и, как правило, комбинируются с изменением формы роговицы

(выпячивание), а также помутнением ее на верхушке.

Острый кератоконус

Кератоконус – это хроническое заболевание, однако условно выделяют острую форму, или водянку роговицы. Она диагностируется при крайнем истончении роговицы, которая трескается с внутренней стороны, в результате чего в строму попадает влага передней камеры и пропитывает слои роговицы. Последняя становится мутной и отечной.

Важно помнить, что острый кератоконус – это критическое состояние, требующее неотложной медицинской помощи.

В большинстве случаев кератоконус начинает развиваться в период полового созревания.

Иногда он появляется в ранней молодости, реже в 30–40 лет.

Данной патологии наиболее подвержены люди, занятые интеллектуальным трудом, поскольку на их глаза приходится максимальная нагрузка. Раньше кератоконус относили к редким патологиям, однако в последнее время количество таких пациентов возросло.

Кератоконус причисляют к труднодиагностируемым заболеваниям. Визуальный осмотр не позволяет определить едва заметные изменения роговицы.

Довольно часто врачи пропускают даже выраженное заболевание, так как путают его с менее опасной близорукостью.

Выявить патологию помогают компьютерная томография роговицы, пахиметрия и рефрактометрия. Однако наибольшее значение имеет профессионализм офтальмолога. Начинающие врачи нередко не могут провести дифференциальную диагностику этого заболевания с астигматизмом, смещением хрусталика, бельмом роговицы и герпетическим каротитом.

Как отмечалось выше, лечение кератоконуса проблематично.

Для коррекции зрения рекомендуется использовать жесткие контактные линзы, которые имеют сферическую форму и благодаря ей прижимают конус роговицы. Однако ношение линз не останавливает патологический процесс и переносится не всеми больными.

Радикальный метод лечения – пересадка роговицы – проводится на третьей и четвертой стадиях.

Согласно статистике, приживление трансплантата проходит успешно в 96 % случаев. При удачном исходе операции пациент имеет такую же остроту зрения, как здоровый человек.

На ранних стадиях применяется эксимерлазерная хирургия, благодаря которой удается изменить поверхность роговицы и

вернуть ей нормальную форму.

Несомненным достоинством этого способа лечения является создание посредством лазера крепкой мембраны, удерживающей роговицу.

В 70 % случаев пациентам возвращают 100 %-ное зрение, у остальных 30 % острота составляет 60 % (некоторые из них пользуются очковыми сферическими стеклами). В 96 % случаев заболевание не прогрессирует.

Эписклерит

Эписклерит – заболевание, при котором воспаляется соединительная ткань между конъюнктивой и склерой (эписклера). Поскольку при этом краснеет глаз, необходима дифференциальная диагностика с конъюнктивитом. Эписклерит может появиться без причины, но нередко развивается на фоне системного воспалительного процесса (ревматоидного артрита, болезни Крона, системной красной волчанки, язвенного колита и др.). К иным факторам относят розовые угри, подагру и туберкулез.

Женщины более подвержены этой патологии.

Эписклерит обычно появляется в возрасте 30–40 лет и рецидивирует. Характерные признаки – покраснение и болезненность. Воспаление диагностируется при осмотре щелевой лампой. Врач оценивает такие признаки, как болезненность и вовлечение в патологический процесс подлежащей склеры, а также наличие отделяемого. Это необходимо для исключения сопутствующих заболеваний.

Лечение требуется минимальное. Обычно бывает достаточно закапывания охлажденной «Искусственной слезы», которая успокаивает глаза и снимает воспаление.

При тяжелой форме назначают нестероидные и стероидные противовоспалительные средства в виде капель и мазей.

Пингвекула

Пингвекула – это образование бледно-желтого цвета на конъюнктиве по обе стороны от роговицы.

Часто встречается у людей преклонного возраста.

Пингвекула является признаком старения конъюнктивы.

К факторам развития патологии относят воздействие ультрафиолетового излучения, поэтому ей подвержены люди, которые много времени проводят на солнце.

Данное новообразование не оказывает влияния на остроту

зрения, но может вызывать раздражение глаза.

Характерные признаки пингвекулы:

– новообразование бледно-желтого цвета на конъюнктиве;

– ощущение царапания глаза;

– синдром сухого глаза;

– покраснение раздражаемой зоны.

Для диагностики пингвекулы не требуется специальных приборов, так как она видна невооруженным глазом. Однако для детального осмотра офтальмологи используют щелевую лампу (специальный микроскоп).

Пингвекула – это доброкачественное образование, поэтому не требует специального лечения.

Если она воспаляется, вызывая сухость и раздражение глаза, то используются «Искусственные слезы» и другие противовоспалительные капли. В эстетических целях пингвекулу удаляют лазерным методом.

Субконъюнктивальное кровоизлияние

Причиной такого кровоизлияния может стать разрыв кровеносного сосуда под конъюнктивой.

Чаще всего это происходит самопроизвольно при натуживании, сильном кашле, рвоте, повышении артериального давления и др.

Иногда кровотечение под конъюнктиву случается после травмы глаза или хирургической операции на нем, а также при сахарном диабете.

Если субконъюнктивальное кровоизлияние сочетается с жалобами на общее самочувствие и образованием синяков, то оно, скорее всего, является признаком патологии сосудов или крови.

При кровотечении под конъюнктиву глаз выглядит пугающе, но на самом деле ничего страшного нет.

В данном случае скопившаяся кровь является обычным синяком, который рассасывается в течение 1–3 недель без лечения.

Признаки субконъюнктивального кровоизлияния:

– красное пятно на белке глаза; – отсутствие боли; – отсутствие изменений зрения.